НОЯБРЬ 2000

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРН МУЖЧИН

Секс до победного
Будь она хоть лесбиянка...

Долой геморрой!
Кому ставить свечку

СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

ПРЕСС ВМЕСТО ЖИВОТА

А ты трудоголик?
Тест всего на 2 минуты

САМЫЙ СМАК стр.116
Посмотри, что мы состряпали

КСТАТИ!
в ноябре подписка дешевле

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

35 Специальная секция
Пресс вместо живота.

61 Синие джинсы&Co
Карго или Бут-кат?

84 В струю!
Куртки с неподмоченной репутацией.

96 30 советов со всего мира
Все лечиться хочут.

106 Я играю на гормоне
Ее секретный календарь.

122 Опасный позвонок
Что-то нам всхрустнулось.

125 Каких берут в космонавты
12 признаков того, что ты здоров как инопланетянин.

144 Оттянись
В теле приятная гибкость образуется.

150 Долой геморрой!
Кому ставить свечку.

150
Кроме шуток: у меня ЭТО было

106
Не все так критично

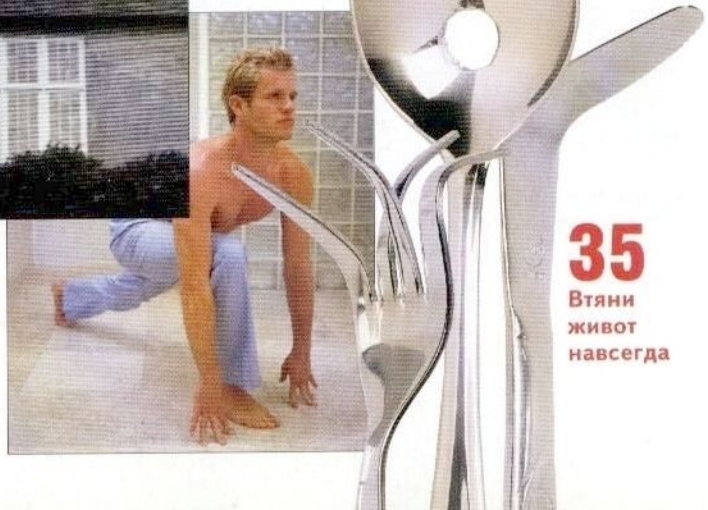
84
Над тобой не каплет

96
Рецепты с иностранностями

125
Здоровья — выше крыши

Фото на обложке: Robert Fleischauer
Модель: Jack Guy/Boss Models

144
Гибкий график на целый день



35
Втяни живот навсегда

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 **Письмо редактора**
Пора сниматься.

12 **На связи**
Письма читателей.

15 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

18 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

31 **Мужской разговор**
Посмотри правде в глаза.

48 **Самочувствие**
И бэ, и мэ, и кукареку...

54 **Школа жизни**
А по рогам?

68 **Качалка**
Не разводи руками.

74 **Секс**
Будь она хоть лесбиянка, ЭТО ей понравится.

90 **Карьера**
А ты трудоголик?

116 **Рацион**
Самый смак! Посмотри, что мы состряпали.

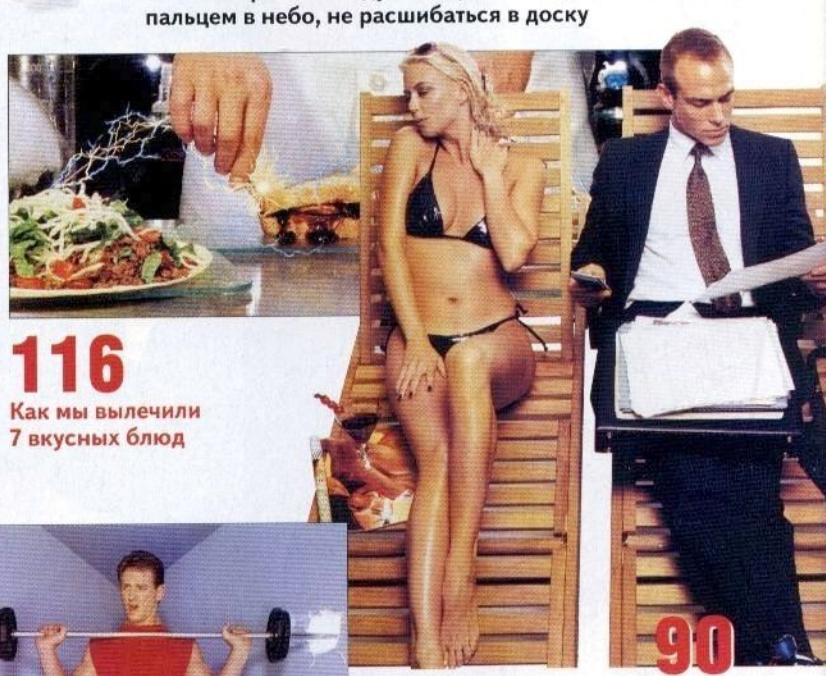
132 **Направление**
Швейцария: не только лыжи...

158 **События**
Что было, что будет.

160 **Мужская консультация**
Вы спрашивали — мы отвечаем.

162 **Постскриптум**
Гарри Каспаров о том, как не пользоваться матом.

18
Элементарно: не надуваться, не попадать пальцем в небо, не расшибаться в доску



116
Как мы вылечили 7 вкусных блюд

90
Угорел на работе

68
Дома и стены помогают?

31
У нас были разные взгляды на все

74
Одного пола ягодки

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 80 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Павел Сокольский
Дизайнер
Владислав Рябинин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Хатуна Кобиашвили

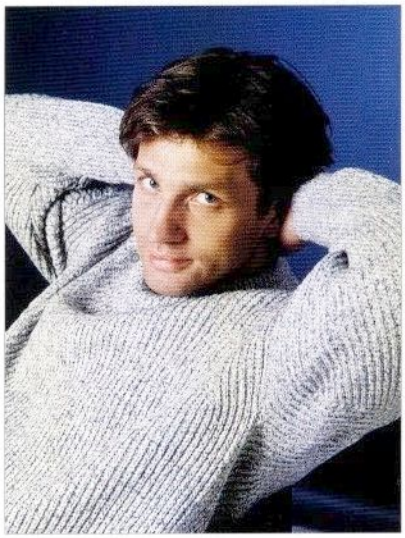
Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Ирина Кошкина, Александр Маленков, Антон Минский, Алена Полосухина, Николай Прохоров, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Алексей Трясков

Издатель
Ирина Силаева
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению и маркетингу
Евгения Якушина
Менеджер по распространению в регионах
Марина Желаннова
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Центр Прессы» т.: 231-11-80; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 973-80-45; «Пресс-Клуб» т./ф.: 755-91-65; «Агентство Роспечать» т.: 195-66-25; «ДМ-Пресс» т.: 231-12-24; «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 154-55-62. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф.(812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 36-1026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 54-5193. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АИФ Казахстан» т.: (3272) 21-7603.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@eStart.ru

Если бы у меня была жена, то она бы меня точно бросила. Потому что ни одна женщина не смогла бы выжить в обществе человека, которого никогда нет. Ни в гостях, ни в театре, ни дома по вечерам, ни у тещи на блинах. А обретается он в одном-единственном месте на свете — у себя в редакции. Причем там он постоянно: полный рабочий день плюс от заката до рассвета. В обнимку с компьютером и кофеваркой. Поэтому статья «Про money, Маню и манию» мне показалась крайне актуальной. В ней речь идет о том, к чему приводит хронический трудоголизм и как с ним бороться. Предложенный в ней тест мы проходили всем коллективом. После чего стало окончательно понятно: у нас в редакции все до единого — злостные, неисправимые и опасные маньяки. Те, которые предпочитают, например:

— весь вечер надзирать за съемками к статье про лесбийский секс, а не проверять дома у детей уроки;

— инспектировать лыжные трассы и отели в Швейцарии, а не приводить в порядок дачу в Электроуглях;

— торчать в баре, формулируя советы по знакомству там с девушками, а не посапывать на любимом диване.

Ну трудоголики, одним словом.

Остается только надеяться, что наш клинический трудоголизм хотя бы делает лучше и легче жизнь вам, дорогие читатели. Кстати, сейчас есть возможность это проверить.

Так как нам все-таки очень хочется иногда видеть результаты своего труда, мы объявляем конкурс «Все лучшее у меня — впереди». Условия конкурса просты: фотографируетесь (форма одежды — голый торс), держа в руках номер Men's Health за тот месяц, в котором вы решитесь начать эксперимент над собой. Потом начинаете мягко, но настойчиво меняться к лучшему. Например, с помощью нашей специальной секции «Втяни живот навсегда», опубликованной в этом номере. И когда вы решите, что достигли полного совершенства, фотографируйтесь снова — в компании с последним на тот момент номером журнала. Карточки присылайте нам — вкупе с рассказом о том, как вы смогли добиться столь ошеломительных результатов. Лучшие рассказы и фотографии мы напечатаем, причем не только в журнале, но и на дружественном сайте eStart.ru. Победители получат годовую подписку на Men's Healh. Но и те, кто не выйдет в финал, внакладе не останутся. А останутся с новым животом — сильным и красивым. Тоже нехило.

НА СВЯЗИ

Совет от читателя: «Я по работе вынужден много разговаривать — и могу поделиться следующими советами, которые пригодятся тем, кто зарабатывает себе на жизнь с помощью своего языка:

► Если петь по утрам в душе, то потом весь день будешь меньше откашливаться и сипеть во время разговоров.

► Если ты охрип — выпей смесь из столовой ложки теплого молока с ложкой спиртового раствора прополиса.

► Не лузгай семечки за день до переговоров — это верный способ проснуться на другой день с воспаленным горлом и кашлем.

Вячеслав, 33 года, Санкт-Петербург

Мне очень понравилась смешная статья про простатит (сентябрь, 2000). Настолько мне стало после нее весело, что я решился даже

навестить врача-проктолога — у меня давно есть ряд подозрений насчет того, что меня тоже чаша сия не миновала. Благодаря вам я теперь знаю, чего мне там ждать, — и морально к этому уже готов. Буду думать о том, что не одному мне так сложно в жизни приходится...

Артем, 29 лет, Киров

Правильно. Страдать вместе — веселее, это давно известно. Но навещать с простатитом все же лучше уролога, а не проктолога.

Я подписала на ваш журнал своего мужа. Он долго привыкал его читать, сейчас же поглощает целиком. Поэтому я прошу вас помочь мне и, как мне кажется, многим другим женщинам. Проблема заключается в том, что во время сексуальной прелюдии для него существуют ограниченные рамки дозволенного. Несмотря на тщательнейшие гигиенические мероприятия перед занятиями сексом, для прикосновений остаются запретными его ягодицы (не говоря уже об анальном отверстии), пальцы ног, подошвы. При этом для него подобных запретов не существует, и он предоставленной свободой пользуется. Вряд ли это следствие чересчур настойчивых предложений или действий с моей стороны. Мне интересно, чем вызвана подобная неприязнь к себе и можно ли ее побороть. Будет здорово, если какой-нибудь из ваших материалов сможет мне помочь. Мне 35 лет, второй брак, двое детей, но жить хочется лучше и веселей.

Наташа, Москва

Помогаем. Женщинам мы вообще помогаем с удовольствием. Мужья! Хватит выпендриваться. Сделайте жизнь своих жен веселее — дайте трогать себя, где им хочется. Что вам, жалко что ли?..

Мне 46. Не хватает умных, добрых и воспринимаемых советов для поддержания своего несколько изношенного, но все еще молодого (может быть) тела в хорошем состоянии. Предлагаю организовать в вашем журнале постоянную рубрику типа «На что разменять сороковник» (август, 2000), в которой можно было бы найти упражнения для немолодых и толстых начинающих и разную другую полезную информацию. Я думаю, что ваш журнал читает много таких, как я, типичных представителей «советского времени» — и эта тема будет для них интересной.

Речицкий

Да мы и сами в прошлом «внуки октября, будущая смена комсомола», по правде говоря. И потому наши советы по большей части универсальные — и уж точно, что не ориентированы исключительно на малолетних капиталистов.

Приз номера — туалетную воду Dune от Christian Dior — мы отправляем в город Петрозаводск. Там сейчас непросто, но интересно приходится нашему читателю Андрею Агапову.

Спасибо за то, что благодаря вашим ежемесячным стараниям я остался без работы в чужом городе с тремястами рублями в кармане и полной неизвестностью впереди. Так держать, ребята!
Жил я в маленьком и скучном городе, который вы вряд ли сможете быстро найти на карте, работал слесарем на фабрике химической промышленности, засоряя легкие всякой заразой, от которой по выходным лечился водкой. В общем, вел нормальную для всякого местного мужчины жизнь. В начале этого года мы с приятелями пригласили на вечеринку несколько «крутых телок». И одна из них сильно запала мне в душу. Хотя я сразу решил, что она не про таких, как я. Но потом мне стало обидно: а почему? Чем я так уж плох, спрашивается? И я решил стать достойным самой наикрутейшей девчонки на свете. Моя программа выглядела так: 1) бросить пить; 2) бросить курить; 3) похудеть. (А весил я, надо сказать, 100 кг при росте 186). Мой приятель надыбал где-то и подарил мне старый, зачитанный номер вашего журнала — с его помощью я и принялся воплощать эту программу в жизнь. Я бросил пить, курить и стал ходить в спортзал. С номера я сделал ксерокопию, потом купил новый выпуск, потом очередной...
Результат следующий: я сбросил 14 кг. Занялся фотографией и увлекся этим делом. Уволился с работы. И поступил на факультет журналистики в Петрозаводском университете. И вот теперь, перечеркнув все, что было раньше, я сижу с тремястами рублями в кармане стильных джинсов и давлю лыбу во все свои 32 правильно начищенных зуба. Я счастлив. У меня прекрасное настроение. Я готов идти дальше в будущее — я знаю, что меня там ждет много всего интересного. Спасибо вам.
P.S. А девчонка, кстати, оказалась вовсе и не крутой, а просто дутой супер-секси-бейб и все такое.... Ну ее!

Андрей, с редакцией для получения приза нужно связаться по адресу: 125212, Москва, ул., Выборгская, 16. Адрес электронной почты mh@imedia.ru

TXL

Trust only in true values

WONDER
Official distributor

Москва, ул. Петровка, 10, ТД "Петровский Пассаж", салон "Noblesse Oblige"
Москва, ул. Никольская, 25, ТД "Наутилус", салон "Vallee des Montres"
Москва, ул. Петровка, 2, ТД "ЦУМ", магазин "Швейцарские часы"
Москва, ул. Дружинниковская, 15, магазин "Сага"

Калуга, ул. Рылеева, 4, магазин "Каприз"
Омск, ул. Ленина, 10, магазин "Каприз"
Красноярск, Красноярский рабочий пр-т, 120, ТЦ "Красноярские", отдел "Часы"
Красноярск, пр-т Мира, 60, магазин "Дом быта", отдел "Часы"
Тула, Красноармейский пр-т, 6, ТД "Андреевский", отдел "Часы"

Тел.: (095) 452 1780
Факс: (095) 452 2823
E-mail: vande@col.ru

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

www.tissot.ch

БЮЛЛЕТЕНЬ

ПОЙДЕМ КОПАТЬ КАРТОШКУ

Ученые-генетики из Института Байер-Томпсон Корнелловского Университета разработали «съедобную» вакцину против потенциально смертельных заболеваний. Они скрестили гены различных бактерий и вирусов с клетками обычного картофеля и вырастили картофелину с особыми защитными свойствами. В развитых странах это может привести к полному отказу (!) от внутримышечных инъекций. «Это должно оказаться гораздо менее дорогим удовольствием, чем обычные вакцины», — сообщает руководитель исследования, результаты которого опубликованы в Journal of Infectious Diseases. Кстати, новая съедобная вакцина весьма эффективна против диареи. Вакцины против гепатита В и холеры пока разрабатываются.

ХИРУРГИ ТЕБЯ ВЫСУШАТ

В Калифорнии разработана новая микрохирургическая техника для борьбы с повышенным потоотделением. Маленький изогнутый скальпель, тонкий как волосок, вводится под лопатку. Его перемещения фиксируются на мониторе. Инструмент достигает отдела симпатической нервной системы, ответственной за потоотделение. Скальпель настолько высокоточен, что является абсолютно безопасным для окружающей нервной ткани. «Процедура на 100% эффективна против потливости рук и на 70% против потливости ног», — утверждают создатели методики. Тридцатиминутная операция тут же возвращает пациентов к обычной жизни и успешно замещает обычную шестичасовую хирургическую операцию, которая требует недельной госпитализации.

ЯЙЦА НАС ТОЖЕ КРАСЯТ

Американские диетологи, сделавшие доклад на заседании Британского Королевского медицинского общества, утверждают, что ежедневное употребление яиц не повышает уровень холестерина, а значит, не является причиной развития атеросклеротических поражений сердца. Отмечалось, что употребление 2–3 яиц в неделю не только безопасно, но и необходимо: в 1 яйце содержится 0,2 г холестерина, 15% суточной нормы белка и витамины A, B, D, E. Кстати, больше всех в мире любят яйца японцы, но при этом у них самый низкий в мире уровень сердечно-сосудистых заболеваний.

ВЕСЬ В ПАПУ?

Исследование, проведенное Yale University и охватившее 2 поколения мужчин, страдавших раком яичка, показало, что у сыновей онкологический процесс развивался в более раннем возрасте (в среднем в 27 лет против 43 лет у отцов) и имел более тяжелую форму. Причина наследования рака яичка считается генетическим дефектом, усиливающимся у сыновей заболевших. При этом доктора настаивают на том, что раннее выявление симптомов спасает жизнь.

ТАНЦУЙ, ПОКА МОЛОДОЙ

Чем мы старше, тем больше нам нужно времени, чтобы стать отцами. Английские ученые обследовали 8000 пар, пытавшихся зачать ребенка, и выяснили, что возраст мужчины (особенно когда ему за 50) важнее для зачатия, чем возраст женщины. После того как обнаружилось, что ключевым моментом для зачатия является возраст мужчины, дальнейшие исследования показали, что после 24 лет шансы стать отцом уменьшаются на 2% каждые полгода. Таким образом, чем моложе партнер, тем быстрее женщина беременеет. «Чтобы «залететь» в течение года, она должна найти себе партнера в возрасте 25–35 лет», — таково мнение заведующего отделением акушерства и гинекологии St. Michael's госпиталя в Бристоле.

КАК УТОПИТЬ ДИАБЕТ

Исследователи Колорадского университета считают, что горячая ванна обладает лечебным действием для тех, кто страдает диабетом второго типа. 8 добровольцев принимали горячую ванну по 30 минут 6 дней в неделю в течение 3 месяцев, в результате чего уровень сахара в крови снижался, а осложнения, связанные с диабетом, уменьшились на 35%. Горячие ванны усиливают кровоток в скелетных мышцах и имитируют эффект физических упражнений, уменьшающих уровень сахара в крови.

ФАКТ

КПД человеческого организма от 16 до 27%

БЮЛЛЕТЕНЬ

ОТ БОРЬБЫ С ПСОРИАЗОМ К БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ

Лекарство от псориаза, метоксален, обладает удивительным «побочным эффектом» — оно помогает курильщикам... бросить курить. Исследователи Университета г. Торонто (Канада) провели эксперимент: одной группе заядлых курильщиков давали метоксален, другой группе — плацебо (то есть ничего под видом того же лекарства). Пациенты из группы метоксалена стали курить на 25% меньше, чем пациенты из группы плацебо. Ученые полагают, что метоксален блокирует фермент, ответственный за метаболизм никотина в нашем организме.

СЕНКЕВИЧ НЕ ВОЗБУЖДАЕТ

Пять участков коры головного мозга голосуют за секс. Открытие, сделанное в лаборатории одного из парижских госпиталей, явилось результатом исследования состояния коры головного мозга восьми молодых людей, которым было предложено посмотреть фильм «откровенно эротического» содержания. Ученые констатировали, что пять участков коры задействованы при половом возбуждении. Любопытно, что все они дремлют во время просмотра документального фильма в стиле «клуба кинопутешествий».

ТРУСЦОЙ ЗА СЕКСОМ

Мужчины в возрасте от 55 до 65 лет, которые пробегают в неделю 60 километров, в сексуальном плане почти в три раза активнее своих малоподвижных сверстников. Все дело в том, что уровень тестостерона в крови у них на 25% выше, чем у тех, кто бегом не занимается. А тестостерон — гормон, который отвечает не только за сохранение интереса к сексу в зрелом возрасте, но и за способности этот интерес реализовывать.

МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ

При увеличении поступления кальция в организм артериальное давление снижается. Если ежедневно потреблять большое количество молочных продуктов (более 1 кг в день), как известно, содержащих кальций, а заодно фруктов и овощей, можно добиться реального снижения артериального давления и таким образом значительно снизить риск развития гипертонической болезни.

КАК УМАСЛИТЬ СУСТАВЫ

Ученые обнаружили, что оливковое масло снижает риск возникновения артрита в среднем на 62% (!). Дело в том, что олеиновая кислота препятствует развитию воспалительных изменений в суставах. Для того чтобы улучшить соотношение хорошего и плохого холестерина в крови, постарайся заменять на оливковое масло все прочие жиры, которые являются неотъемлемой частью твоего рациона (сливочное и растительное масло, маргарин). Хотя бы через день.

ДАВИ ЕГО!

Согласно публикации в Journal of Nutrition, сок красного винограда ограничивает число тромбоцитов (клеток, ответственных за свертывание крови), которые прилипают к стенкам артерий и способствуют образованию кровяных сгустков и отложений. При уменьшении активности тромбоцитов снижается риск сердечного приступа, считают медики. Но это не значит, что надо забыть о других фруктах, которые лишены этого полезного свойства и не влияют на способность тромбоцитов к склеиванию. Исследования показывают, что они тоже весьма полезны, поэтому стоит чередовать апельсины, грейпфруты, клюкву, виноград..

ПРОБКА — ЭТО НЕГЛУПО

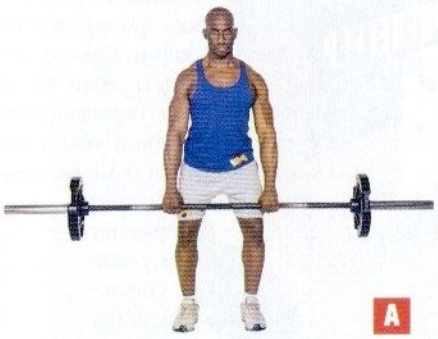
Почти половина мужчин, страдающих бесплодием, имеют варикоцеле — варикозное расширение вен мошонки, приводящее к снижению выработки спермы. Теперь появился новый способ лечения этого недуга. С помощью тоненькой трубочки в каждую вену вводят специальные металлические пробки, блокирующие кровоток, что помогает избежать расширения вен. По данным ученых Университета Британской Колумбии (Канада), менее 1% пациентов нуждались в повторном оперативном вмешательстве после этой процедуры, в то время как 12–16% пациентов пережили повторную операцию после обычного хирургического лечения. Длительность выздоровления также сократилась на две недели.

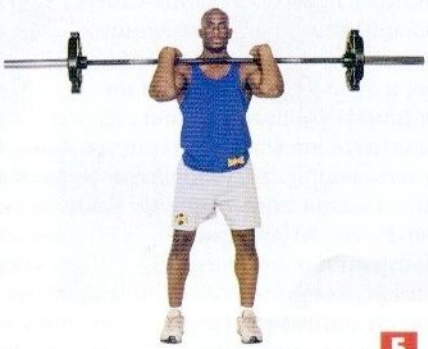
ФАКТ Угол поворота глазного яблока человека от **35** до **50** градусов

ЭЛЕМЕНТАРНО

ОДНО УПРАЖНЕНИЕ НА ВСЕ МЫШЦЫ СРАЗУ

Тебе некогда часто ходить в тренажерный зал? Купи штангу и делай эти упражнения. Во время такой тренировки работает максимальное количество мышц. Упражнения этого комплекса одновременно задействуют ноги, плечи, спину и руки. Делай три или четыре подхода по шесть–восемь повторов с весом, комфортным для мышц плеч.





Исходное положение: держи штангу прямым хватом на расстоянии ширины плеч и на уровне коленей, которые должны быть немного согнуты (А).

По мере того как поднимаешь штангу (она должна лечь на ключицы), постепенно распрямляй ноги (Б).

На приседание со штангой у тебя должно уйти 3 с. Приседай до тех пор, пока бедра не займут положение, параллельное полу (В). Сделай секундную паузу, прежде чем вернуться в положение (Б). Немного согни ноги в коленях и, задействовав мышцы ног, плечи и трицепсы, подними штангу над головой (Г). Зафиксируй положение на 1 с и в течение 3 с опускай штангу на ключицы. Затем вернись в исходное положение.

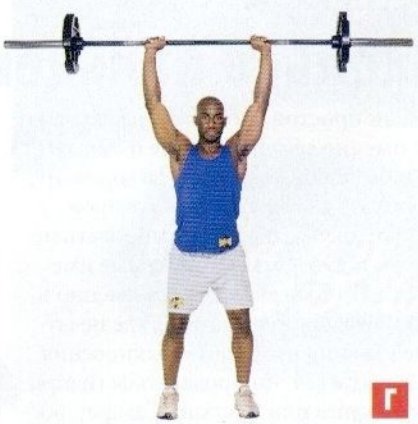


Фото: Svend Lindback

КНИГИ

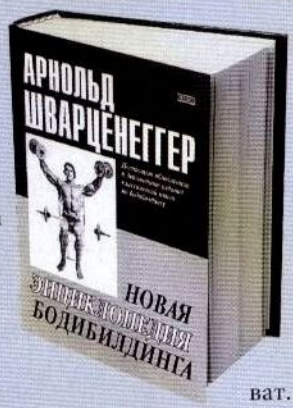
Бю Кислинг. Радости секса. М.: ЭКСМО-Пресс, ТРИЗН, 2000.

Цитата: «Я также хотела бы поблагодарить... моего мужа Джона за оказанную эмоциональную поддержку и лингвистическую помощь». Неплохое начало для книги такого рода, не правда ли? Да и продолжение довольно любопытно. Некоторая технологичность изложения и введение шкал оценки сексуальных ощущений поначалу могут насторожить излишне романтично настроенных граждан. Но, как ни странно, именно этот подход позволяет рассказать нечто новое. Если учесть количество ранее изданных книг о сексе и наличие у читателей эмпирического опыта — это уже немалое достижение.

В. Селиванов. Все о восточном массаже. — М.: Олимп, изд-во «Астрель», фирма «Издательство АСТ», 2000.

Довольно смелое название, учитывая, что методик массажа от Японии до Китая и Таиланда — тысячи. Если не десятки тысяч. И тем не менее автору действительно удалось вычленить из огромного массива информации все самое главное и изложить в максимально доступной форме. Единственное противопоказание к покупке этой книги — устойчивое недоверие к приемам и методам восточной медицины. Однако, как показывает жизнь, даже самый отъявленный скептик очень быстро излечивается от своих предубеждений, стоит ему всерьез заболеть. Следует ли доводить себя до этого, если есть простые способы профилактики, проверенные, между прочим, тысячелетним опытом.

А. Шварценеггер. Новая энциклопедия бодибилдинга. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.



Первое, что впечатляет, — детские и юношеские фотографии будущего Конана-Терминатора. Субтилен был тинейджер Шварценеггер и угловат. Тем убедительнее выглядит информация о том, как из него вышло то, что вышло. Причем, в отличие от первого издания своей энциклопедии, предназначенного в основном для матерых бодибилдеров, в этой книге есть куча полезной информации для вполне нормальных людей, стремящихся похудеть, например, или слегка улучшить свой пляжный вид. Есть и опасность. Заблудиться в 880 страницах этого труда.

ЗДОРОВЬЕ

Икра по-черному

Почему судорога мышц икр случается довольно часто и вызывает такую дикую боль? По мнению специалистов из American Medical Athletic Assosiation, распространенность этой неприятности связана с тем, что группа икроножных мышц — одна из наиболее удаленных от сердца — нередко страдает от недостатка кислорода. Отсюда и судороги. А их болезненность объясняется тем, что мышцы эти длинны, объемны и в момент спазматического сокращения фиксируют ногу в максимально неудобном положении. Для того чтобы быстро справиться с судорогой икры, нужно взяться за пальцы ноги и отогнуть их на себя. Если спазмы мышц повторяются часто, пей побольше тоника. Хинин, содержащийся в нем, — отличное профилактическое средство от судорог.

ОПЫТ

Сколько пальцев до заката

Самый простой способ определить, когда именно сегодня солнце окончательно и бесповоротно уйдет за горизонт, — купить утром газету, в которой это время указано (рекламировать не будем, но уверяем, что таковые имеются). Но если ты оказался именно в той географической точке, где печатные издания не имеют обыкновения ни печататься, ни продаваться (например, в тайге или пустыне Сахаре), воспользуйся не столь точным, но исключительно подручным прибором. Как? Все очень просто. Вытяни руки вперед ладонями друг к другу, согни кисти под прямым углом (ладонями на себя) и положи нижнее ребро одной ладони на верхнее ребро другой. Ребро нижней ладони выровняй с линией горизонта и, поочередно раздвигая пальцы верхней ладони, поймай солнце в их разрезе (желательно делать это в темных очках и особо на солнце не заглядываться). Дальнейшие вычисления незамысловаты. Каждый палец соответствует примерно 15 минутам. Чем их меньше внизу, тем больше тебе надо спешить разбить палатку и развести костер, чтобы не загрязнять окружающую среду ненормативной лексикой, проделывая те же операции в кромешной тьме.

Иллюстрации: Trevor Johnston, Gary Hollgren

ТЕХНИКА

Упал–поднялся

Научиться стоять на сноуборде — это полдела. Если не меньше. Главное — уметь правильно падать. Десятки тысяч сноубордистов ежегодно поступают в приемные отделения больниц с переломанными носами, ободранными лицами, сотрясением мозга и прочими травмами. Как не попасть в их число? Вот несколько полезных советов.

ПАДАЙ

А. Истина сзади Теряя равновесие, слегка согни колени и смести центр тяжести назад и в сторону, противоположную движению. Если слишком отклониться вперед — потеряешь контроль и... Словом, если ты не акробат, то лучше не пробовать.

Б. Приземляйся Садись то есть. Руки подальше от корпуса и вверх, чтобы кисти не застряли в снегу. Согни колени посильнее так, чтобы ребро сноуборда нырнуло в снег и помогло притормозить.

В. По тормозам Левой рукой ухватись за середину верхнего ребра сноуборда, потяни на себя и сильно нажми пятками вниз, чтобы зарывшийся в снег сноуборд окончательно остановился. И ты вместе с ним.

ВСТАВАЙ

А. Точка опоры Пока еще сидишь, используй сноуборд в качестве мини-бульдозера, обеспечивая себе сугробчик, который застрахует тебя от нежелательных скольжений в самый ответственный момент.

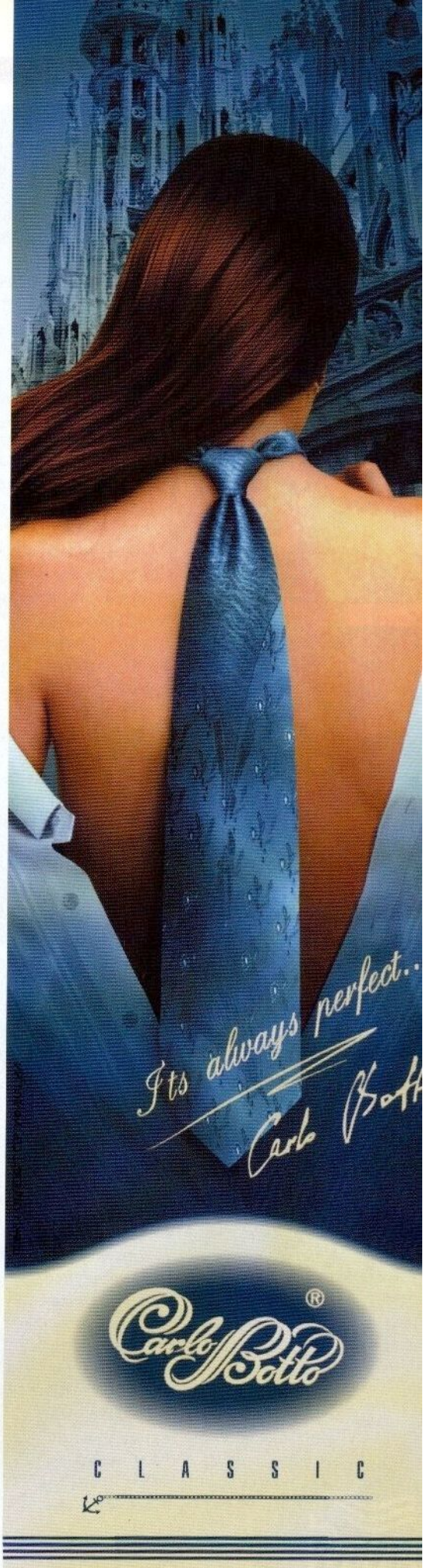
Б. Готовься к вставанию Зафиксируй свою доску в сугробе в горизонтальном положении и подтяни колени к груди. Перемести центр тяжести вперед и вставай полегоньку.

В. Пошел! Распрямись и немного наклонись вперед, чтобы съехать с тормозного сугроба. Но продолжай делать упор на пятки, чтобы обеспечить себе тормоз, прежде чем стремительно полетишь вниз по склону.

НОУ-ХАУ

Тихо, сам собою...

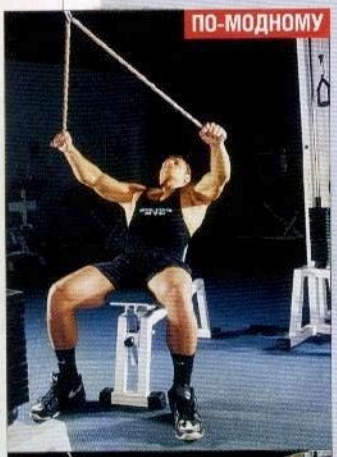
Даже те, кто просыпается на счет раз от рева мухи, входящей в пике посреди комнаты, могут сладко и безмятежно спать перед экраном настойчиво бубнящего телевизора. Как показали результаты исследований американских психологов, постоянный шумовой фон небольшой громкости действует релаксирующе на мозг человека. Того же усыпляющего эффекта можно добиться, установив ручку настройки твоего FM-радиоприемника между двумя радиостанциями.

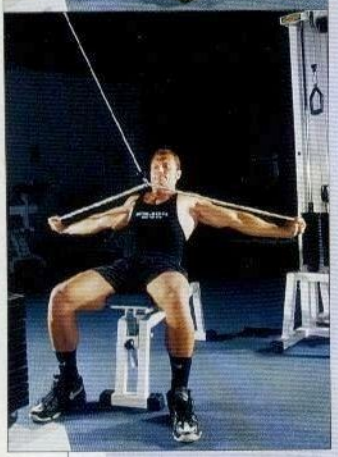


СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Задние пучки дельтовидных мышц

Как правило, чем меньше по размеру определенная группа мышц, тем легче, в плане общего напряжения организма, ее тренировать. Но это не касается задних пучков дельтовидных мышц, потому что подъем гантелей через стороны в наклоне — очень сложное упражнение. И связано это ни с чем иным, как с высоким общим напряжением, особенно мышц поясничного отдела. Держать тело в наклоне нелегко. Менеджер по фитнесу клуба Gold's Gym Денис Семенихин предлагает попробовать иную вариацию этого упражнения, с помощью которой ты сможешь уделить больше внимания и концентрации целевым мышцам. Это разведение рук через стороны с использованием верхнего блока блочного тренажера. Для выполнения этого упражнения понадобится веревка длиной, приблизительно равной размаху рук (на концах завяжи узлы). Продень ее через карабин, сядь на гимнастическую скамью с наклоном 45° и выполняй упражнение, как показано на фото — плавно, удерживая напряжение в задних пучках дельтовидных мышц по всей амплитуде движения. Выполни 4 подхода по 10-12 повторов.





ПРОФИЛАКТИКА

Зарой топор войны

Умение прощать — залог здоровья, таков смысл результатов исследований, проведенных учеными Виргинского университета. «Неумение прощать — прямой путь к повышенной озлобленности и агрессивности и, как следствие, к повышенному риску заполучить сердечно-сосудистые заболевания», — поясняет психолог Эверетт Уортингтон. Но это еще не все опасности. Люди с повышенной озлобленностью более подвержены риску ожиреть и заболеть сахарным диабетом (и то и другое — удар по сердечно-сосудистой системе).

Спокойный Бизон надулся, но скальпы решил не снимать.

Калифорнийские ученые, проводившие аналогичные исследования, идут в своих выводах еще дальше, утверждая, что чрезмерная злоба удваивает риск умереть практически от любого заболевания. «Умение прощать значительно снижает риск заболеваний, связанных со стрессом (нарушения в иммунной системе, автоиммунные сбои и рак)», — утверждает Уортингтон. И предлагает программу самоконтроля, позволяющую понизить уровень раздражительности и озлобленности.

ВЫДЕЛИ все объективные факты, отсеяв все эмоции по поводу «кто виноват» и «кому теперь не поздоровится».

ПОСТАВЬ СЕБЯ на место человека, который тебя обидел. А теперь приглядись к себе со стороны. Во-первых, может оказаться, что и ты в данной ситуации был бы не на высоте. А во-вторых... «Неумение поставить себя на место другого оборачивается неумением прощать», — считает Уортингтон.

АЛЬТРУИЗМ Вспомни, как тебе было приятно, когда кто-то из разобидевшихся друзей или родственников наконец простил тебя. А теперь преподнеси такой же подарок своему нынешнему оппоненту.

ЧЕМ ПУБЛИЧНЕЕ акт прощения — тем выше ценность твоего поступка.

УМЕНИЕ ПРОЩАТЬ — вещь довольно тонкая. Если ты вспоминаешь происшедшее с гневом или страхом, это еще не значит, что ты не умеешь прощать. Просто твой мозг таким способом старается избавиться от ненужного стресса. Куда безнадежнее и опаснее для здоровья чувство холодной ненависти.

ПСИХОЛОГИЯ

Хорошо сидим?

Мужчина и женщина сидят по-разному. Мужчина сидит широко и открыто (ноги врозь, руки не прикасаются к телу). У женщины более компактная посадка (ноги вместе, руки прижаты). Исходя из этих наблюдений, ученые Амстердамского университета решили выяснить, нет ли закономерности между тем, как ты сидишь, и чертами твоего характера. По их мнению, такая связь существует. Мужчины, предпочитающие сидеть в более закрытой позе, и профессии предпочитают традиционно женские.

Фото: Stone

ТЕСТ

Тяни резину по-умному

Проверь свой инстинкт самосохранения.

1. Максимально безопасные презервативы сделаны из:
а) кишок рогатого скота
б) латекса
в) полиуретана

2. Срок хранения презерватива:
а) 12 месяцев
б) 3 года
в) 5 лет
г) если на правильном курорте, то 2 недели максимум

3. Максимальный срок годности презерватива со спермицидной смазкой:
а) 12 месяцев
б) 3 года
в) 5 лет
г) 6 половых актов

4. Презервативы из латекса надо хранить в:
а) холодильнике
б) сухом прохладном месте
в) пределах быстрой досягаемости

5. В качестве лубриканта для латексных презервативов никогда не стоит использовать:
а) гель на водной основе
б) вазелин
в) слюни
г) силиконовый гель

6. Если хранить презервативы в кошельке, то...
а) ты будешь всегда готов к любой ситуации
б) упаковка повредится, и презервативы почти наверняка испортятся
в) можно чувствовать себя настоящим сексуальным террористом

7. Чаще всего мужчина оправдывает отказ от презерватива тем, что он:
а) стесняется покупать их
б) не сомневается в своей партнерше
в) думает, что это может случиться с кем угодно, только не с ним (в смысле СПИДа и прочего)

8. Правильный способ извлечения презерватива из упаковки:
а) открыть упаковку по отмеченной линии разрыва, стараясь не повредить презерватив ногтями
б) вскрыть упаковку заранее и положить презерватив рядом с кроватью на тумбочку, на всякий случай
в) разгрызть упаковку зубами

9. Лучший способ надеть презерватив:
а) приладить свернутый презерватив к головке пениса и разворачивать до основания
б) вынуть из упаковки, раскатать и потом натянуть на пенис
в) вынуть из упаковки, надуть и быстро надевать, пока не сдулся

10. Вслед за гормональными таблетками самым эффективным противозачаточным средством являются:
а) плохие жилищные условия
б) спирали
в) латексные презервативы
г) прерванный половой акт

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1. (б) Латекс. Презервативы из кишок хоть и прошли многовековое испытание как противозачаточное средство, но от СПИДа не спасают.
2. (в) Если правильно хранится, то около 5 лет.
3. (б) 3 года. После спермицидная смазка теряет свое качество.
4. (б) Излишний холод и жару презервативы переносят плохо.
5. (б) Вазелин разрушает латекс.
6. (б) Повреждения практически гарантированы.
7. (в) Отмазка сомнительная, но, увы, самая распространенная
8. (а) Чем осторожнее вскрываешь, тем меньше риска повредить.
9. (а) Над созданием инструкции к презервативам неглупые люди работали. Почитай ее — там все написано.
10. (в) Латексные презервативы со спермицидной смазкой обеспечивают 97% безопасности.
(Подготовлено по материалам исследований компании LifeStyles Condom Survey.)

ТАКТИКА

Стойка у бара

Знакомиться с девушками в баре — занятие непростое, но азартное. Чем-то сродни рыбалке на удочку. И там и там требуется правильная наживка, подходящее снаряжение и немного удачи.

Не пытайся познакомиться с девушкой, которая сидит вдвоем с подружкой. Даже не потому, что они пришли сюда, чтобы весь вечер наслаждаться только обществом друг друга. Это как раз вряд ли. Просто практика показывает, что обычно такие парочки оказываются склеены составом, по прочности намного превосходящим все известные науке. Как?!! Бросить Зосю? Одну? В таком месте?!! И рассчитывать на то, что таким образом тебе намекают на секс втроем, в 99 случаях из 100 тоже не приходится. Все оставшееся время баржа по имени Зося будет волочиться у вас на буксире. Причем настроение у баржи будет то еще: а почему ты, собственного говоря, обратил внимание не на нее?

Не носи униформу. Женщины хуже мужчин умеют отличать предметы одинаковой окраски на маскирующем фоне. Принцип прост: если в этом баре подавляющее большинство мужчин одето по принципу «светлый верх — темный низ», тебе сам бог велел появляться здесь в твоем любимом красном свитере. Или наоборот: если здесь не продохнуть от оранжевых футболок и малиновых чубов, то вполне уместно превратиться в человека в черном.

Попробуй спровоцировать девушку на то, чтобы она к тебе прикоснулась — физический контакт помогает преодолеть психологическую отчужденность.

Занимай центральную дислокацию. Во-первых, так ты будешь охватывать взглядом все поле военных действий. Во-вторых, женщины чаще обращают внимание на центральные фигуры общества, чем на кого-то, кто весь вечер копошится в темном углу.

Держи на столе бутылку шампанского и пару чистых бокалов. И тебе не придется искать заковыристого повода для того, чтобы предложить девушке, с которой у тебя завязалась беседа, присесть за твой столик.

Гражданка, болтающая с барменом, — один из лучших объектов для знакомства. Возможно, конечно, что ее на самом деле безумно интересует оригинальная рецептура коктейля «Пять белых», но вероятнее всего, она: а) одна и б) скучает. Выводы делай сам.

Всегда имей в запасе несколько оригинальных фокусов, которыми ты сможешь развлечь интересующий тебя объект. Не так уж трудно научиться скатывать из салфетки мышку, строить домики из картонных кружков из-под пива и сгибать вилки взглядом. Хорошо если в число твоих любимых трюков будет входить оплата ее счета.

Иллюстрации: Влад Лесников

САМОЧУВСТВИЕ

Можно ли умереть от похмелья?

Говорил я тебе! Не пей вина, Гертруда!

Похмелье — это плохо. Кто бы возражал, только не мы, помимо личного печального опыта вооруженные еще и результатами новых исследований американских медиков. Новости неутешительные: в период борьбы с алкогольной интоксикацией сердце работает с повышенной нагрузкой и, соответственно, риск заполучить инфаркт возрастает по меньшей мере вдвое. Причем плачевное состояние утром нового дня может быть вызвано не только количеством выпитого, но и химическими характеристиками потребленных накануне напитков. А именно — уровнем содержания в них ацетальдегида (способствует обезвоживанию организма) и сивушных масел. Наибольшее количество последних содержится в выдержанных крепких алкогольных напитках: бренди, коньяке и виски. Шанс заполучить похмелье от них в несколько раз превышает вероятность утренних неприятностей от того же объема выпитых вчера очищенных напитков типа водки и джина. Но в любом случае постарайся, чтобы эти объемы удобнее было измерять не в литрах, а в миллилитрах. И чем меньше этих миллилитров, тем более жизнеутверждающим будет выглядеть грядущий рассвет.

ОПЫТ

Все её трещинки

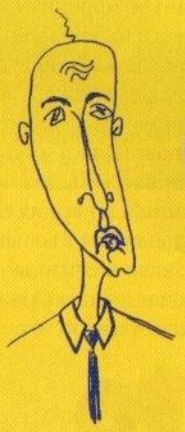
Оставить ли машину или ей пора уже на свалку? А может, все-таки стоит починить? Каждый из нас время от времени задается подобными вопросами. Эта схема поможет тебе принять правильное решение.

Состояние \ Пробег, км	более 200 000	от 130 000 до 200 000	от 80 000 до 130 000	от 40 000 до 80 000	менее 40 000
Машина старше 7 лет					
От 3 до 7 лет					
Меньше 3 лет					
Незначительные проблемы с двигателем					
Много вмятин на кузове после аварии					
Ржавеющее днище					
Проблемы с коробкой передач					
Проблемы с электрикой					
Изношенная тормозная система					
Серьезные проблемы с двигателем					

	Оставь машину и отремонтируй ее. Автомобиль тебе еще послужит, а стоимость ремонта значительно дешевле покупки новой.
	Продавай машину. Она еще что-то стоит, но любой мало-мальски серьезный ремонт обойдется тебе недешево.
	Продавай автомобиль немедленно и за любую сумму. Если ты оставишь его у себя, то поддержание машины на ходу обойдется тебе слишком дорого.
	Избавься от нее. Ну по крайней мере постарайся дотащить ее до свалки.

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС

Прост
естественно, на всю жизн



В принципе, сейчас быть лысым модно. Тем более что лысые обычно таинственны, замкнуты и похожи друг на друга.

Если Вы все же предпочитаете собственный стиль и собственные волосы, приходите на консультацию в Медицинский центр доктора Минкина

Только в этой клинике с 1995 года производят трансплантацию волос по уникальным методикам
Подробнее - www.minkin.ru
939 8608,
939 8606.

Медицинский Цен
доктора Минкина

Лицензия: МДК3 5731/5727

ФАКТ

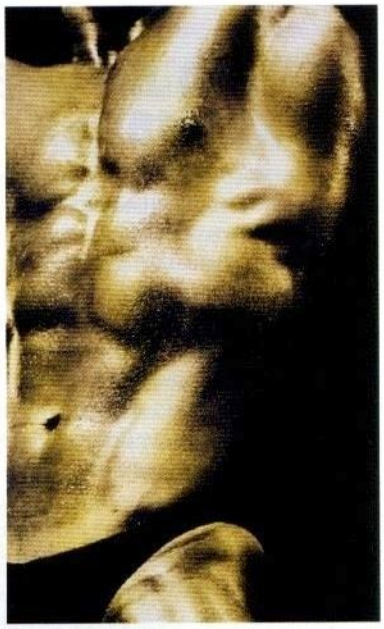
Проигравший выигрывает

Джойстик — отличный афродизиак, — считают американские сексологи, наблюдавшие за 32 женщинами, игравшими в простейшие компьютерные игры с соперником. Результат таков: у большинства из них наблюдались учащенное сердцебиение и химические изменения в крови, которые совпадают с изменениями, происходящими во время сексуального возбуждения. Правда, все это наблюдалось лишь в том случае, если женщины выигрывали. Вывод прост: хочешь выиграть в сексе, проиграй ей в компьютерную игру.

Знаешь, где у них кнопка?

ДОКТОР, Я УМРУ?

У меня припухлость под мышкой



А как же!

У тебя бубонная форма чумы. Кардинальным признаком которой является резко болезненная припухлость, образованная конгломератом из увеличенных лимфатических узлов, часто подмышечных. Прогноз неблагоприятный, но за тебя до последней минуты будут бороться доктора, занимающиеся особо опасными инфекциями.

Но не в этот раз

Скорее всего, эта болезненная красноватая припухлость — воспаление подмышечных потовых желез (гидраденит). Его вызывают стафилококки, проникающие в потовые железы через их выводные протоки. Хорошо что ты сразу спохватился, когда обнаружил увеличенные, напоминающие горошины образования, иначе они могут достичь размеров яблока и превратиться в абсцесс. Тут уж без хирурга ты бы не обошелся, а пока лечение — антибиотики и смазывание узелков зеленкой. Впредь борись с потливостью и на совесть мой подмышки с антибактериальным мылом, не давая стафилококкам там хозяйничать.

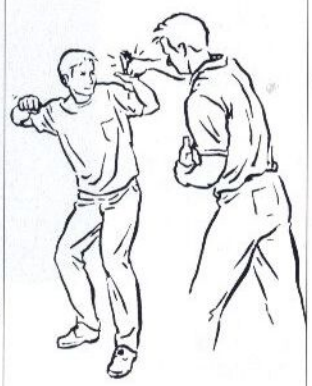
Фото: Stone

ПРАКТИКА

Прими удар

Вот пуля... Нет. Вот кулак просвистел. И ага... Почему он летел именно в направлении твоего лица не суть важно (а порой и логически необъяснимо). Главное, чтобы он нанес минимальный урон. И мы знаем, как этого достигнуть.

Уклонись Левая нога — вперед, корпус — назад. Колени слегка согнуты, голова втянута в плечи, локти — вперед. Лицо прикрыто кулаками.



Отведи Встречай удар раскрытой ладонью и уводи его в сторону. Вторая рука готова для нанесения ответного удара.

Смягчи Если же пропускаешь удар, то сбереги свой нос, зубы и рыцарское достоинство. Прими удар на скулу. Гематома там не так заметна, как фингал под глазом.

ПРОФИЛАКТИКА

Не посинеешь

Работа у Коляна тяжелая, зато фотообои классные!

Научно установлено: мужчины, каждый год полностью использующие свой отпуск, на 34% реже умирают от сердечных приступов, чем те, кто предпочитает гореть на рабочем месте без перерыва на отдых. А что делать, если отпуск недостижим, как созвездие Большой Медведицы, и начальство на полном серьезе требует, чтобы ты пусть умер, но умер на своем рабочем месте? Психологи советуют: попробуй повесить на стену офиса картину в бледно-голубой гамме — такое цветовое пятно на белой стене будет оказывать на тебя успокаивающий эффект.

Позволь себе хотя бы раз оторваться от земли.
О том, где в Австрии можно покататься не только на горных лыжах, но и на сноуборде, Вы узнаете в Австрийском представительстве по туризму, тур в Австрию можно забронировать в фирмах «Джет тревел» по тел.: (095) 2079008 и «Европа» по тел.: (095) 7872211. Информация об Австрии в Интернете: http://austria-tourism.at
Вырвись из будней, приезжай в Австрию
Австрия
LOWE LINTAS | GGK

УХОД ЗА СОБОЙ

Все по ветру

Холодно, мокро и сильно дует на все живое, высовывающееся из воротника, рукавов и штанин. И живое вянет, трескается и облезает. Причем, в отличие от змеи, у тебя новая кожа не вырастет. Береги ту, которая есть!

NIVEA for Men ▶
увлажняющая эмульсия

◀ **COUNTRY HEATHER**
эмульсия для тела и рук

TIMEWISE от MARY KAY ▶
очищающий гель

◀ **Calvin Klein cK be**
увлажняющий лосьон

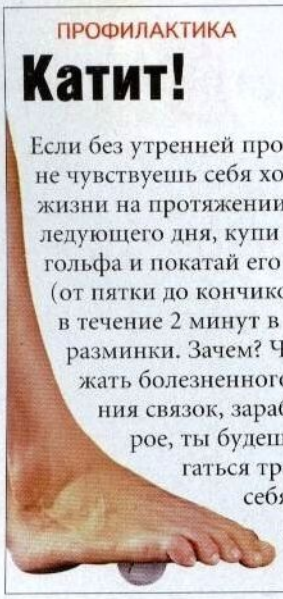
DECLEOR
гель для тела ▼

100 ккал это:

- **89 г** КУРИНОЙ ГРУДКИ
- **84 г** ИНДЕЙКИ
- **74 г** ТЕЛЯТИНЫ
- **67 г** ГОВЯДИНЫ
- **61 г** ВАРЕНОЙ КОЛБАСЫ БЕЗ ЖИРА
- **43 г** СВИНОЙ ОТБИВНОЙ
- **35 г** ВЕТЧИНЫ
- **31 г** ПЕЧЕНОЧНОГО ПАШТЕТА
- **27 г** КОПЧЕНОЙ КОЛБАСЫ
- **23 г** УТКИ С КОЖЕЙ
- **19 г** ЯЗЫКОВОЙ КОЛБАСЫ

ПРОФИЛАКТИКА

Катит!



Если без утренней пробежки ты не чувствуешь себя хозяином жизни на протяжении всего последующего дня, купи мячик для гольфа и покатай его ступнями (от пятки до кончиков пальцев) в течение 2 минут в качестве разминки. Зачем? Чтобы избежать болезненного воспаления связок, заработав которое, ты будешь передвигаться трагично для себя и комично для окружающих.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСА

За нами не заржавеет!

В прошлом номере в Гиде по стилю мы объявляли конкурс — читателям было предложено определить, какие из 23 дорогих швейцарских часов, изображенных на снимке, — фальшивка. Первым с редакцией успел связаться Алексей Саранцев из Москвы. И ответ его был абсолютно правильным: сфотографированный нами «крутой» Rolex действительно приехал из Гонконга, где наш сотрудник приобрел его у подозрительного вида личности аж за 20 долларов.
Теперь часы с интересной судьбой отправляются грамотному победителю — в качестве заслуженного приза.

7 СПОСОБОВ ПРОВЕРИТЬ ЧАСОВУЮ ЛИПУ

1. Если часы, которые должны стоить $12000, тебе предлагают за $200, в 99,99% случаев — это подделка. И только в 0,01% случаев их тебе продает Пирс Броснан, за которым гонится мафия, а ему срочно нужно заправить посреди пустыни свой «Феррари»...

2. Производители часов хорошо знают название своей фирмы. И если вместо Omega написано Omiega, или вместо Rolex — Roleks, значит, тебе подсовывают продукцию компании, которая зарабатывает способом полулегального плагиата, имитируя с максимальной похожестью дорогую марку.

3. Если у продавца нет паспорта на эти часы, попроси его заказать факсовую копию паспорта на заводе-изготовителе. Если тебе объяснят, что это по каким-либо причинам невозможно, не покупай часы.

4. Когда тебе говорят, что у этих часов сапфировое стекло, а ты не веришь, попроси у продавца отвертку и попытайся стекло процарапать. Если стекло действительно сапфировое, отвертку придирчивому покупателю подадут с любезной улыбкой, такое стекло поддается только алмазному резцу. Но если в ответ покрутят пальцем у виска, значит, тебе наврали.

5. На золотых часах всегда стоит проба. Не только на корпусе, но и на застежке браслета.

6. На хороших часах не бывает дефектов. Расплывшиеся цифры в номере, неравномерная окраска, даже мельчайшие неровности на корпусе, гравировка неодинаковой глубины — это всегда подделка.

7. И вообще, сходи с этими часами в представительство фирмы-изготовителя. Там досконально разберутся что к чему — чаще всего эта услуга оказывается бесплатно, иногда за небольшие деньги.

Фото: Foto Fantasies

ДИАГНОСТИКА

Языка взял?

Ну, давай посмотрим, что он тебе интересного расскажет. Расположи указанный предмет перед зеркалом и сверь его внешний вид с этой таблицей.

БЕЖЕВЫЙ

Этот благородный цвет твоему языку придают кусочки разлагающейся пищи, которые застряли на его шероховатой поверхности. **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Полоскать рот после еды. И регулярно чистить поверхность языка зубной щеткой. Первое время ощущения будут те еще, но постепенно привыкнешь.

СИНЕВАТО-БЕЛЕСЫЕ ПЯТНЫШКИ ПО КРАЯМ

Твой язык постоянно воспаляется. Возможно, от контакта с кариозными зубами, возможно, от интенсивного курения — это две наиболее частые причины. Третья куда более редкая, но и куда более опасная — рак. **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Сходить к врачу и убедиться, что рака у тебя нет. А потом перестать курить и сдаться стоматологу.

С ЧЕМ-ТО ТЕМНЫМ ПОСЕРЕДИНЕ

Волосы на языке — редчайшая вещь. Но не невозможная: подобные случаи были неоднократно зафиксированы. **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Оставь как есть. И гордись своей нестандартностью.

ПЕРЕСЕКАЮЩИЕСЯ БЕЛЫЕ ЛИНИИ

Грибковая инфекция. **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Если грибки смогли обустроиться у тебя на языке, значит, твоя иммунная система работает из рук вон плохо — этот регион она обычно защищает на «отлично». Иди к врачу немедленно.

НАСЫЩЕННЫЙ КРАСНЫЙ ЦВЕТ

Нехватка витаминов. Прежде всего витамина B2. **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Пить молоко, есть творог, сыр, сметану и грибы. Эти продукты содержат большое количество витамина B2.

БЛЕДНЫЙ, ОЧЕНЬ ГЛАДКИЙ

Слушай, а ты стопроцентно уверен, что ты не женщина? У них малокровие — низкое содержание железа в крови — встречается на порядок чаще, чем у мужчин. **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Сдать кровь на анализ.

ГЛАДКИЙ, БАГРОВО-КРАСНЫЙ

Инфекционное воспаление. **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Тщательнее чистить зубы и по нескольку раз в день пользоваться дезинфицирующим полосканием для рта. Если долго не помогает, показать язык врачу.

ТЕМНО-СИНИЙ

Либо ты принадлежишь к особам голубых кровей, либо, что правдоподобнее, ты недавно ел пирог с черникой. **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Пугать знакомых, уверяя, что кто-то пытался отравить тебя, подсыпав в чай цианистого калия.

Тренажерный зал, аэробика, сауна, солярий, массаж, салон, красоты, парикмахерская, боулинг, бильярд, спорт-бар, ресторан.

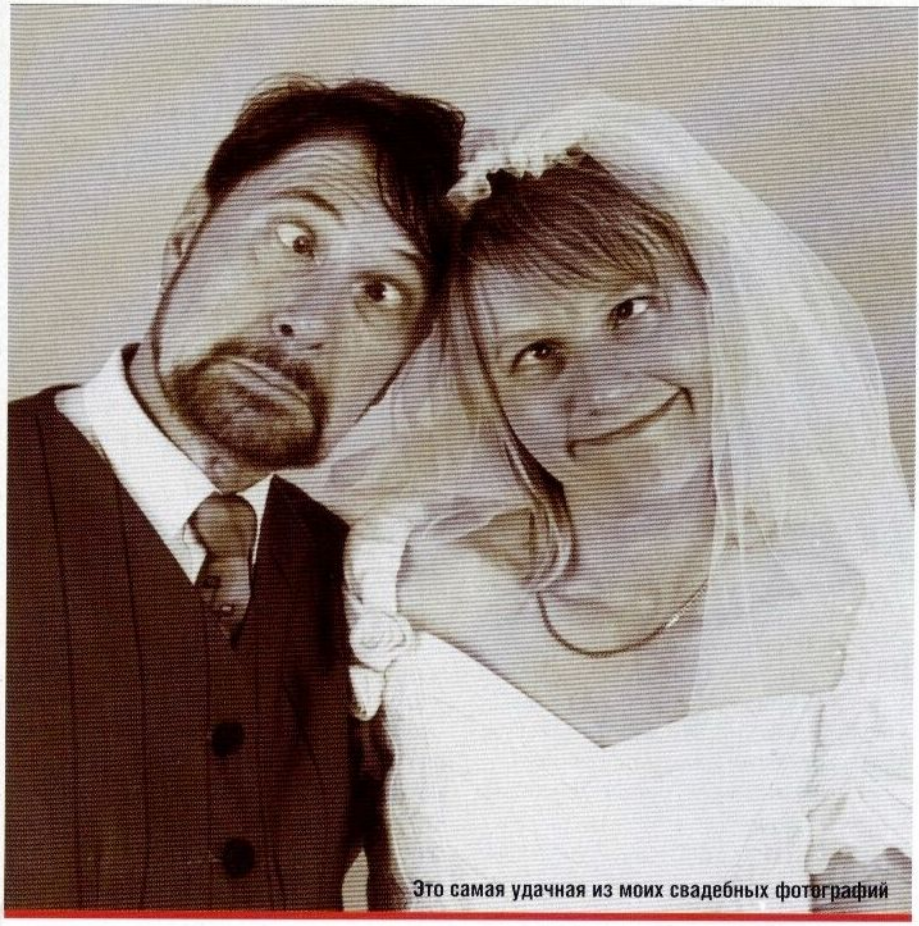
WIBC ABC PLASTIC COATED APPROVED Made in U.S.A.

МЛП лиц. № 034357 серия ПРИУ код ФО

ФитнесОазис

азбука здоровья

Новые Черемушки, квартал 29/30, к. 3А
(по улице Наметкина, напротив дома 10)
телефоны: 122 1122, 718 6018



Это самая удачная из моих свадебных фотографий

ПОСМОТРИ ПРАВДЕ В ГЛАЗА

Автор: Данила Маслов

Нравится нам это или нет, но мужчины и женщины смотрят на вещи по-разному. Очень по-разному.

Самое глупое — это игнорировать данный факт и строить свои отношения с противоположным полом, исходя из ложной предпосылки, что два хороших человека всегда могут договориться. У нас разные взгляды на все — спорт, детей, деньги, одежду, мужской балет, домашнее хозяйство и на эту рыженькую в обтягивающем свитере. Выжить в обществе друг друга мы можем только постоянно, бесконечно и усердно помня о том, какие мы с ними, женщинами, разные. И постоянно делая на это скидки.

Женщинам с нами, наверное, тоже нелегко приходится. Но, надо сказать, именно они настаивают обычно на том, чтобы жить с нами в одном помещении. После соответствующей процедуры. Бракосочетания.

И эта процедура — еще один, и очень существенный, момент, на который мы с женщинами смотрим ну очень по-разному. Она считает, что два любящих друг друга существа, которым так хорошо вместе, должны пойти в загс. И любить потом друг друга вечно. С ее точки зрения, это разумное, похвальное да и вообще единственно возможное поведение. Он считает немножко по-другому. Он опасается — не слишком ли это поспешное решение?

Она пытается встать на его точку зрения и мыслит следующим образом: «Он любит меня, но, возможно, он не уверен в моих чувствах. Может быть, он боится раскрыться передо мной полностью, не хочет покориться моей власти, потому что я могу разбить его сердце… А может быть, он не хочет иметь детей? Дети требуют ответственности, они переключают на себя все внимание матери, и муж тогда может чувствовать себя покинутым, одиноким… милый, я никогда не брошу тебя!!!»

А он боится другого. Он боится, что они поженятся, проживут вместе долгую и счастливую жизнь, заведут прекрасных детей и внуков и, когда на пятидесятилетие своей свадьбы они поедут в круиз и будут идти с женой, держась за руки, по залитому солнцем пляжу, рассуждая о том, как восхитительно сложился их брак, из-за ближайшего бархана появится чернокожая топ-модель с последней обложки Harper's Bazaar. И предложит ему немедленно заняться сексом с нею и с пятнадцатью ее подружками. А он не сможет. Поскольку уже будет женат!!!

Налицо непреодолимый конфликт интересов. Настолько непреодолимый, что непонятно, как еще ухитряются держаться на плаву производители обручальных колец и подвенечных платьев.

Но сложнее всего, что мы не только по-разному смотрим на вещи. Это было бы еще полбеды. Проблема в том, что мы по-разному о них думаем. Ход мыслительного мужского процесса похож на женский меньше, чем мировоззрение устрицы на моральный кодекс канарейки.

Думаю, моя мысль будет понятней в проиллюстрированном виде. В качестве иллюстрации возьмем машину, которую ведет мужчина по имени, допустим, Андрюха. Рядом с ним сидит женщина, скажем, Алена.

— А знаешь, — говорит Алена, — сегодня ровно шесть месяцев со дня нашего знакомства.

— Правда? — отвечает Андрюха.

После чего в машине воцаряется молчание. Алена и Андрюха начинают размышлять.

Алена думает: Какое у него лицо сделалось серьезное… Наверное, он считает, что я это не просто так сказала. А со смыслом. Дескать, мы уже шесть месяцев вместе. А вдруг он думает, что я таким образом намекаю на то, что наши

Понятно, что движет мужчиной. Но что движет женщиной?

отношения уже переросли стадию простого, легковесного романа. Что, интересно, я буду делать, если он сейчас остановится и попросит меня выйти за него замуж? А ведь он может... вон какой у него вид сосредоточенный... наверное, пытается облечь свои чувства в слова. Не знаю, готова ли я на решительный шаг...

Андрюха думает: Шесть месяцев, м-да-а-а. Точно, это как раз в феврале, после последнего техосмотра... Получается, это я шесть месяцев уже масла не менял. Ну полный аут! Надо будет завтра заехать в сервис...

Алена думает: ...наверное, не готова. В конце концов, что я о нем знаю? Мы часто встречаемся, иногда спим вместе, я знакома с его друзьями, он с моими, но ведь, если разобраться, мы совершенно чужие друг другу люди. Есть ли у нас та духовная близость, то доверие друг к друг, которое необходимо для создания семьи?..

Андрюха думает: И тогда уж нужно попросить, чтобы сменили и колодки... да, заодно и вмятину на двери выправили. Так, во сколько же мне все это хозяйство обойдется?

Алена думает: Боже, какая же я идиотка, что ему это сказала. А вдруг он решил, что я покушаюсь на его свободу, навязываю ему себя... больно надо! Да таких как он — на рынке пучок пятачок в базарный день. Видишь, надутый сидит... Эгоист бесчувственный!

Андрюха думает: Вот махнуть на все рукой и взять вместо этой новую тачку. Ну, залезу в долги, зато не нужно будет деньги на ремонт этой швырять. Сбагрю ее Петровичу...

Алена думает: Вот так жизнь и проходит мимо. Ты ждешь прекрасного принца на белом коне, а тем временем молодость день за днем, час за часом уходит... Все потому, что принца не ждать нужно, а делать самой. Из того, что есть под рукой. Что я на Андрюшу вот сейчас взъелась? Он ведь хороший, веселый, апельсины мне возил, когда я простудилась... смешной такой... Переживает, видимо, из-за дурацкой фразы... не знает, как отреагировать.

Андрюха думает: Все, решено. Завтра поеду приценяться к этой Тойоте.

— Прости меня, — говорит Алена. — Я просто дура.

— Почему? — ошалело спрашивает Андрюха.

— Потому что мне не нужен никакой белый конь. Глупости это все.

Единственная разумная вещь, которую может сделать сейчас Андрюха, это затормозить, расцеловаться с уже готовой разрыдаться от чувств Аленой и ехать дальше, не пытаясь выяснить у нее, что она, собственно говоря, имеет в виду. Пусть это навсегда останется для него тайной — одной из тех, на которые стала так богата его жизнь в последние шесть месяцев.

Если же он начнет спрашивать у Алены, давно ли она планировала завести себе коня, где намеревалась его держать и сколько он, по прикидкам, может сожрать на сто километров, то ничего хорошего из этого не получится. Взаимонепонимание усугубится до критической стадии.

Я не сексист и ни в коем случае не хочу обидеть женский интеллект. Наоборот, я преклоняюсь перед ним как перед великой загадкой мироздания. Ученые считают, что женщины придумали массу важнейших вещей, сыгравших огромную роль в развитии цивилизации, например агрикультуру, японскую слоговую азбуку и рисование пастелью. У меня нет никаких возражений, так как я ровным счетом ничего не понимаю ни в том, ни в другом, ни в третьем.

Также я вполне допускаю, что теорию относительности вполне могла бы придумать и женщина. Но абсолютно уверен, что Альберта Эйнштейн пробралась бы к этой теории таким путем, до какого Альберту век не додуматься — будь он хоть сто раз Нобелевский лауреат. Впрочем, ничего особо драматичного в том, что у женщин голова по другому устроена, — нет. Все-таки мы существуем бок о бок с женщинами уже сотни тысяч лет (а по прикидкам некоторых современных антропологов даже несколько миллионов) — и ничего. Как-то договариваемся, размножаемся, строим цивилизацию...

Просто не нужно пытаться понять женщин. А тем более их перевоспитывать. Занятие это трудоемкое, малорезультативное да и небезопасное для твоего собственного душевного здоровья. Давай будем принимать их такими, какие они есть .

Ход мыслительного мужского процесса похож на женский меньше, чем мировоззрение устрицы на моральный кодекс канарейки.

А когда она в очередной раз заявит: «Ты меня не понимаешь!» — честно отвечай: «Да, абсолютно. И это-то как раз самое интересное...»

Только не думай, что как только вы решитесь-таки зарегистрировать свои отношения в бюро актов гражданского состояния — туман взаимопонимания чудесным образом рассеется и все станет замечательно просто, понятно и беспроблемно.

Кроме женитьбы существует масса вещей, на которые мужчина и женщина всегда будут смотреть по-разному: куда ставить комод, как воспитывать детей, сколько должен зарабатывать мужчина, куда надо класть грязные носки, можно ли безумно влюбиться в Мела Гибсона — и многое, многое другое....

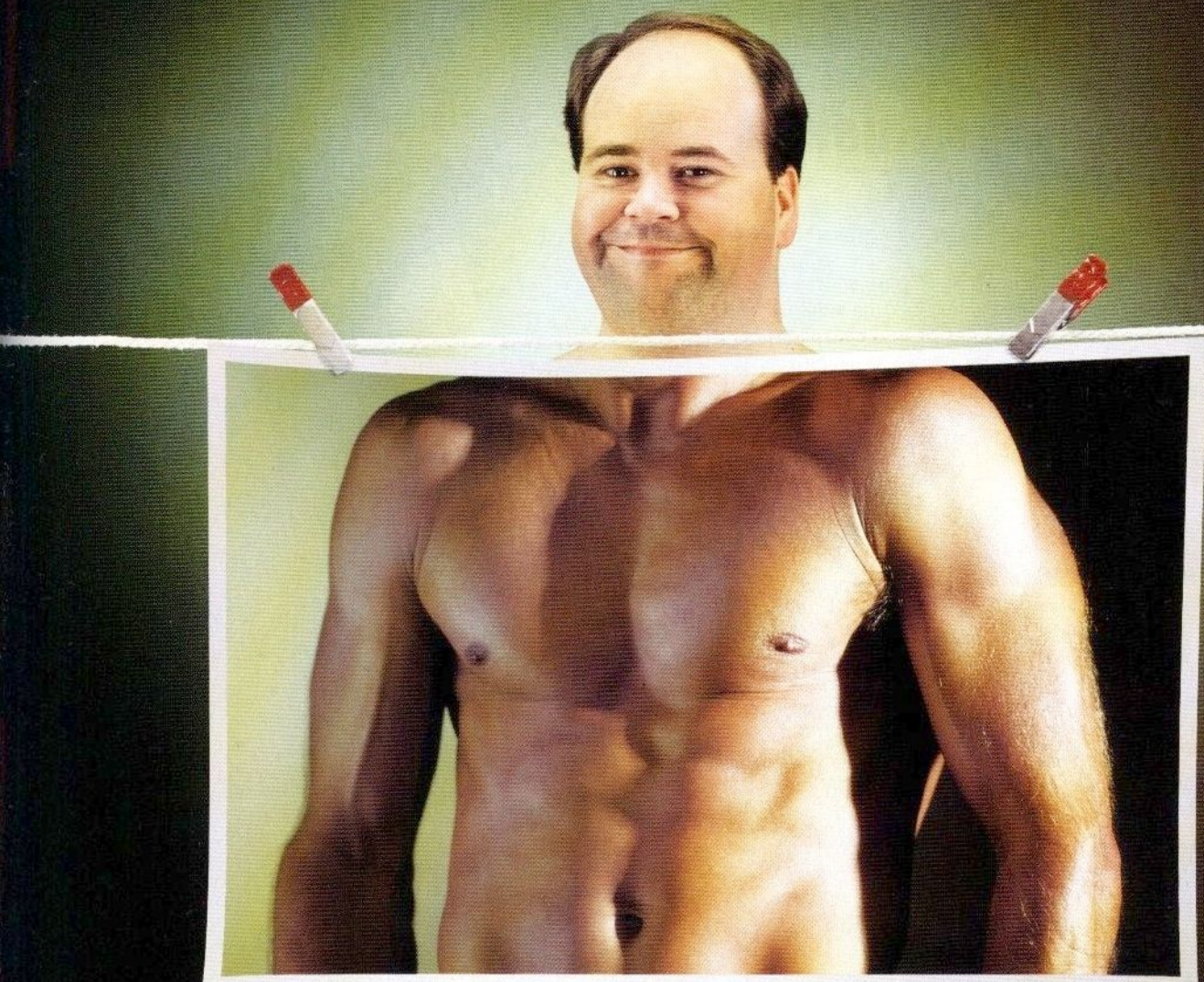
Так что скучно ни тебе, ни ей не будет — это точно.

Фото: Voller Ernst

22.00 Она вышла развеяться и выпить рюмочку.
00.01 Он потерял свои контактные линзы.
ВРЕМЯ МЕНЯЕТ ВСЕ. ВСЕ, КРОМЕ ЧАСОВ RADO.
RADO
Switzerland
Изготовлены из сверхпрочных материалов, бросающих вызов самому Времени. Rado Watch Co. Ltd, 2543 Lengnau, Switzerland. www.rado.com

"Евротайм СА", Сретенский бульвар, 2, тел.: (095) 925-2621, **Часы "Дэнис"**, Ленинский пр-т, 60/2, тел.: (095) 137-5083, **Часы "Дэнис"**, Ленинский пр-т., 43, тел.: (095) 137-0015, ГУМ, Красная площадь, 3, тел.: (095) 929-3082, **Часы "Дэнис"**, Садово-Каретная ул., 24/7, стр. 1, тел.: (095) 299-6191, **Часы "Дэнис"**, Проспект Мира, 70, стр. 1, тел.: (095) 284-5819.

ВТЯНИ ЖИВОТ НАВСЕГДА



Дай свободу мышцам своего живота. Они у тебя есть. И даже довольно мощные. Просто пока они скрыты под разного рода культурными напластованиями. В этой секции ты найдешь:

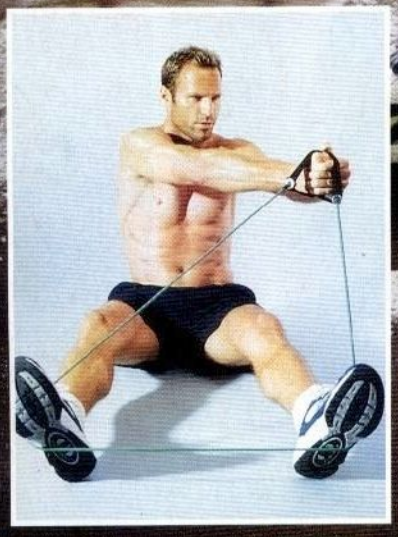
- **самые лучшие упражнения для мышц брюшного пресса (стр. 36)**
- **9 способов сделать свою диету легкой и приятной (стр. 40)**
- **правдивый репортаж с эксклюзивными фотографиями от человека, который похудел, пользуясь нашими советами (стр. 44)**

Твои шесть кубиков

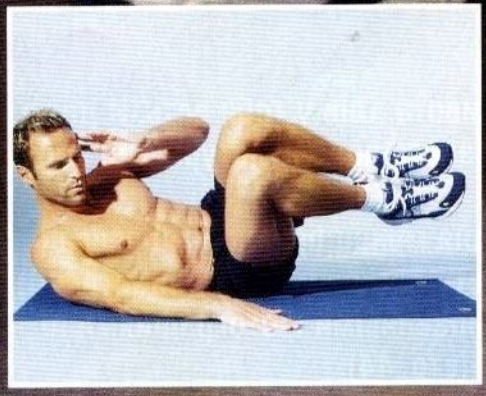
Цель: абсолютно плоский живот с шестью четко выраженными кубиками. Способ достижения: тренировка, нагружающая буквально каждую мышцу пресса. Наше предложение: два комплекса невероятно эффективных новых упражнений для начинающих и продвинутых.

Комплекс упражнений для начинающих

КЛАССИЧЕСКОЕ СКРУЧИВАНИЕ
Ляг спиной на гимнастический коврик. Ступни упираются в пол, руки скрещены на затылке или касаются висков. Медленно приподними лопатки на несколько сантиметров от пола. Выполняя движение, следи, чтобы затылок всегда оставался на одной линии с позвоночником.



УПРАЖНЕНИЕ С ЭСПАНДЕРОМ
(для косых мышц живота)
Сядь на пол, зацепи ленту эспандера за стопы, а рукоятки держи на вытянутых руках на уровне груди. Теперь, напрягая мышцы туловища, медленно повернись в сторону. В процессе движения ноги и ягодицы остаются неподвижными. Чем больше выпрямлены руки и ноги, тем сложнее упражнение.



ДВОЙНОЕ СКРУЧИВАНИЕ
(для прямых мышц живота)
Ляг на спину и положи ноги так, чтобы внутренняя часть правой голени была прижата к левому колену. Напрягая мышцы живота, одновременно приподними ягодицы и верхнюю часть туловища над полом. При этом колени должны автоматически перемещаться в направлении грудной клетки. Важно: выполняя упражнение, сохраняй единый ритм и следи, чтобы верхняя и нижняя части туловища двигались синхронно.

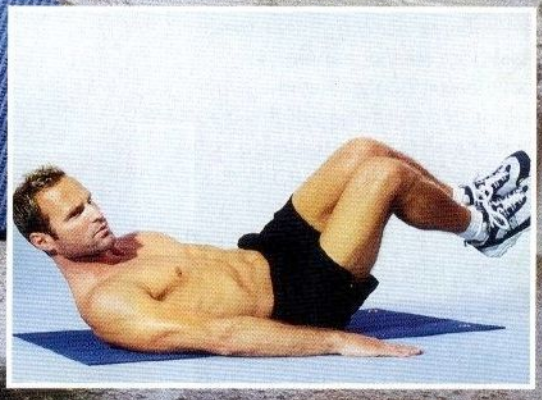
Не поддерживай голову руками

В процессе упражнения сохраняй нормальный ритм дыхания

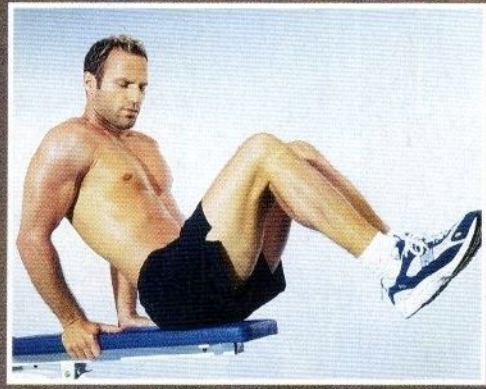
Отрывай от пола только лопатки

Нижняя часть спины не должна отрываться от пола

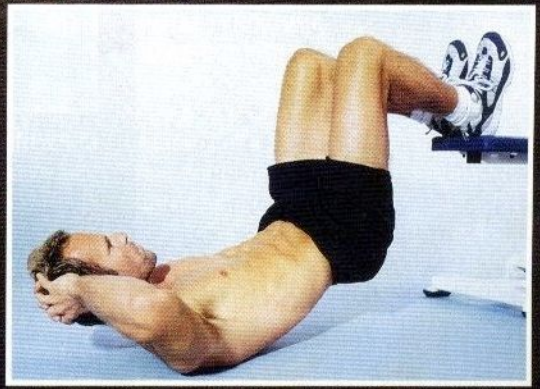
ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА (для косых мышц живота)
Ляг на спину, положив руки вдоль туловища. Подними согнутые в коленях ноги так, чтобы икры стали параллельны полу. Медленно наклоняй ноги в сторону почти до пола. Не делая паузы, вернись в исходное положение, а затем опусти ноги в другую сторону.



СКРУЧИВАНИЕ С УПОРОМ НА ПЯТКИ
(для прямых мышц живота)
Ляг спиной на пол и положи пятки на край тренировочной скамьи так, чтобы бедра и голени образовали угол 90°. Приподними ягодицы над полом и постарайся за счет напряжения мышц живота на несколько сантиметров оторвать от пола лопатки.



ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ
(для прямых мышц живота)
Сев на край тренировочной скамьи, согни ноги в коленях. Стопы стоят на полу. Слегка отклони корпус назад, руками держись за скамью. Теперь медленно подтяни колени к груди. Следи, чтобы спина оставалась прямой.



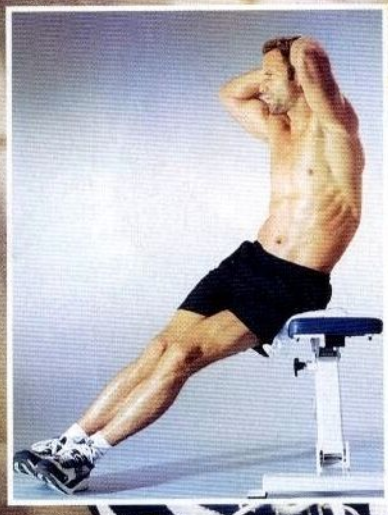
Чтобы стать футбольным бомбардиром, на тренировках мало заниматься исключительно отработкой ударов по воротам. Согласен? Тогда тебе должно быть понятно, почему ежедневных 30 скручиваний подряд недостаточно, чтобы обзавестись крепкими и рельефными мышцами живота. Вот несколько золотых правил, которых следует придерживаться:

1. Начни с упражнений для новичков, а затем перейди к комплексу упражнений для продвинутых и выполняй его вплоть до достижения нужного тебе результата.
2. При выполнении любого из этих упражнений обязательно соблюдай все требования, приведенные на больших снимках. Добиться быстрого прогресса можно только при технически безупречном выполнении упражнений.
3. Чтобы обеспечить равномерный рост мышц, варьируй упражнения. Всегда начинай тренировку с упражнений для более слабых групп мышц (то есть сначала для нижних, а затем для косых) и только после этого переходи к упражнениям для прямых мышц живота. Эти мышцы — самые крупные и сильные и поэтому так или иначе поддерживают все остальные. Если прямые мышцы будут утомлены в самом начале тренировки, их силы может не хватить на упражнения для более слабых групп мышц и в результате последние не получат достаточной нагрузки.
4. Для изменения интенсивности упражнений пользуйся руками: легче всего выполнять скручивания, когда руки прямые и вытянуты вдоль туловища. Если хочешь усложнить упражнение, сложи руки на груди. Следующий этап: кисти рук прикасаются к вискам. И этого мало? В таком случае вытяни руки за голову. Когда, находясь в этом положении, ты сможешь без особого напряжения выполнять 25 повторов, дополнительно положи на грудь блин штанги или телефонную книгу.
5. Тренируйся с удовольствием.

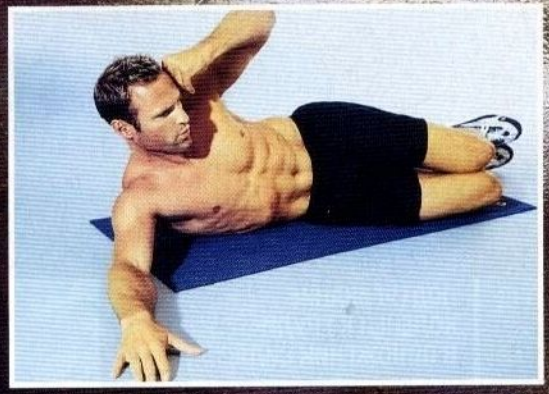
Фото: Torsten Klinkow, Walter Fey, Holde Schneider

Комплекс упражнений для продвинутых

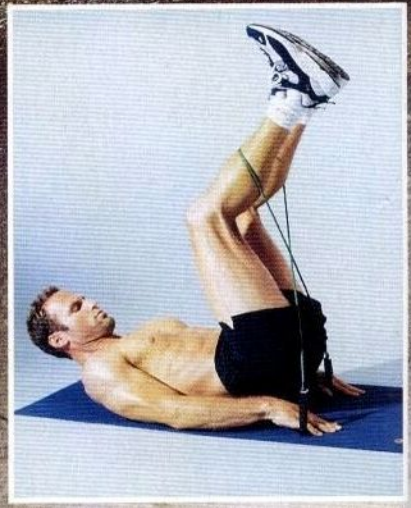
СКРУЧИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ
Для исходного положения ляг спиной на гимнастический коврик. Ступни упираются в пол, кисти касаются висков. Подними правую ногу и левое плечо над полом, стремясь коснуться правым коленом левого локтя. Медленно опусти ногу и плечо почти до пола, а затем повтори движение для левого колена и правого локтя.



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА БОКУ
(для косых мышц живота)
Ляг боком поперек тренировочной скамьи (для удобства подложи полотенце) и заведи руки за голову. Теперь, разворачиваясь, начни приподнимать верхнюю часть туловища так, чтобы в конце движения плечи оказались почти параллельны скамье. Максимальной амплитуды, а значит, и эффективности упражнения можно добиться, упираясь ступнями в стену.



СКРУЧИВАНИЕ ЛЕЖА НА БОКУ
(для косых мышц живота)
Ляг на спину, ноги слегка согнуты в коленях, правая рука лежит на полу под углом 90° к корпусу, а левая прижата к виску. Как можно сильнее наклони колени вправо, повернувшись таким образом на бок. Напрягая мышцы живота, оторви верхнюю часть туловища от пола и как можно ближе подведи локоть левой руки к бедру. Выполни то же, поворачиваясь влево.

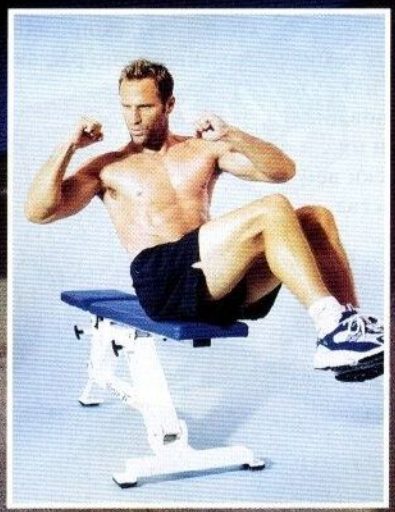


▲ Плавно подними ноги и держи их над полом

Локти и колени своди друг с другом по диагонали

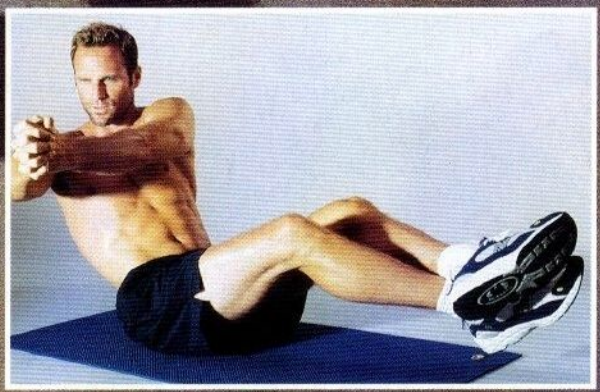
Затылок находится на одной линии с позвоночником

Прогибание спины не допускается



ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ
(для нижних и косых мышц живота)
Сядь на край тренировочной скамьи и подними ноги, согнутые в коленях под углом 90°. Для того чтобы усложнить упражнение, попробуй не опираться руками о скамью, а держать их на уровне груди. Теперь медленно поверни левое плечо к правому колену. Так же медленно вернись в исходное положение, а затем выполни упражнение с поворотом в другую сторону.

ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ
(для нижних мышц живота)
Лежа на спине, подними ноги, согнув их в коленях под углом 90°. Накинь ленту эспандера на голени и скрести ее под ногами. Положи руки вдоль туловища, прижав рукоятки эспандера к полу. Слегка распрями ноги, чтобы эспандер оказался в натянутом состоянии. Теперь, отрывая ягодицы от пола, как можно выше подними ноги.



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ
(для косых и нижних мышц живота)
Сидя на полу, слегка приподними перекрещенные в щиколотках ноги. Вытянутые вперед руки со сцепленными пальцами держи на уровне груди. Отклони корпус назад примерно на 45°. Займи положение, в котором сможешь удерживать равновесие, а затем как можно сильнее поверни корпус в сторону. В процессе движения спина должна оставаться прямой.

Диета без постной мины

Автор: Тедди Йель

9 самых парадоксальных и революционных правил для тех, кто хочет похудеть

1. ЕШЬ БОЛЬШЕ

Но ешь то, что тебе необходимо. Очень часто чувство голода возникает не потому, что ты на самом деле голоден, а потому, что твоему организму не хватает тех или иных микроэлементов. Чаще всего голод вызывают…

▶ нехватка витаминов. Поэтому три-четыре раза в день съедай какой-нибудь фрукт или овощ: морковку, яблоко, репу, авокадо, апельсин, несколько редисок или виноградин. Чем разнообразнее будет твоя фруктово-овощная подкормка, тем больше вероятность, что ты будешь получать все необходимые витамины.

▶ дефицит полиненасыщенных жирных кислот, прежде всего Омеги-3. Эти кислоты активно задействованы в процессе обмена веществ, и их недостаток автоматически ведет к появлению чувства голода. Налегай на рыбу (например, на лосося, тунца, печень трески). В ней содержатся эти ценные вещества.

▶ недостаток йода. И опять-таки — больше рыбы. А также морепродуктов: водорослей, мидий, креветок.

2. НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ В СЛАДКОМ

Если, садясь на диету, ты жестоко решаешь отказывать себе в любых сладостях, то жизнь твоя будет нелегка. Психологический эффект от такого решения напоминает попытку ни за что не думать о белом медведе: чем больше ты стараешься не размышлять об этом крупном млекопитающем, тем демонстративнее оно расхаживает по твоему воображению. Чем суровее ты будешь одергивать себя, когда рука сама потянется к плитке шоколада, тем сильнее тебе будет этого несчастного шоколада хотеться. Поэтому вспомни, что шоколад обладает способностью снимать стресс и поднимать настроение, и договорись сам с собой, что ты имеешь право его есть, но только две плитки в неделю. А уж как ты будешь поступать со своим пайком — есть по нескольку кусочков ежедневно или разделываться с обеими плитками за один раз, — это твое дело.

3. НЕ СЧИТАЙ КАЛОРИИ

В день для минимального жизнеобеспечения тебе требуется 11 ккал на килограмм веса. Потреблять меньшее число калорий при самой жесткой диете — это издеваться над своим организмом. А расходуешь ты,

даже при полной неподвижности, в два раза больше. Чем активнее ты движешься, тем больше калорий сгорает. Поэтому, вместо того чтобы составлять себе четкий план потребления калорий с жестким запретом на «перебор», лучше составь себе расписание спортивных занятий. Хочешь съесть этот пакет чипсов? Ешь. Задержишься потом в тренажерном зале на пятнадцать минут. Лучше больше есть и больше двигаться, чем есть мало, но вести лежаче-сидячий образ жизни.

4. ПИТАЙСЯ ТРИЖДЫ В ДЕНЬ

Попытки есть только когда голоден и по чуть-чуть приведут к тому, что ты будешь есть больше. Трехразовое питание спустя какое-то время приучает твой организм к определенному режиму потребления пищи, и он вскоре начнет достаточно точно высчитывать, сколько ему надо есть. Кусочничество же заставляет тебя постоянно питаться про запас — неизвестно, когда обломится в следующий раз.

5. БУДЬ ПООСТОРОЖНЕЕ С ОБЕЗЖИРЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ

Специалисты Пенсильванского университета (США) долго исследовали влияние обезжиренных продуктов на похудение. Эти исследования были вызваны следующим фактом: США по-прежнему остается самой «толстой» страной в мире несмотря на то, что Штаты являются лидером по производству и потреблению обезжиренных версий продуктов. Исследования проводились не в лабораториях, а в условиях, «приближенных к боевым», — в ресторанах и предприятиях быстрого обслуживания. Статистика показала: когда люди выбирают обезжиренные чипсы, йогурты, мороженое, стейки и прочее, они очень часто переедают. Специалисты полагают, что причин тому три.

▶ Во-первых, покупая низкокалорийный продукт, ты психологически расслабляешься и не считаешь нужным учитывать, что калории в нем все-таки есть. Поэтому ты со спокойной душой увеличиваешь порцию в два раза. А зря.

▶ Во-вторых, низкокалорийные продуты медленнее создают ощущение сытости. Съев один пакет жирных чипсов, ты насыщаешься и больше на чипсы смотреть не хочешь. А обезжиренные чипсы можно есть безостановочно — что многие и делают.

▶ В-третьих, искусственные ароматизаторы, добавляемые в обезжиренные и низкокалорийные продукты, активно стимулируют аппетит.

6. НЕ ПРОПУСКАЙ ОБЕДА

Решение «так как вечером я иду ужинать в ресторан, лучше сегодня не обедать» — неверное в корне. Потому что ты наверстаешь свое за ужином — факт. Если на вечер запланировано серьезное гастрономическое предприятие, безопаснее будет, наоборот, пообедать. Пусть чем-нибудь не самым калорийным — тарелкой вареных овощей и куском постного мяса. Зато вечером ты не рискуешь сорваться с цепи.

7. ЗАБУДЬ О ДИЕТАХ

Резкий переход на диету будит худшие инстинкты нашего организма.

Потому что какими бы мы ни были умными, цивилизованными и технологически развитыми, наш организм по-прежнему видит себя сидящим на ветке в первобытном лесу. И на внезапное сокращение пищи реагирует одним способом — паникой. Стремлением догнать и сожрать все съедобное, что водится поблизости. Если ты хочешь похудеть, правильнее будет уменьшать порции постепенно и за счет качества, а не количества. Замени лапшу на морские водоросли, свиную котлету на грудку индейки, сладкую булочку на нежирный творог с ложкой джема. Объем будет тот же, а пищевая ценность почти в два раза меньше.

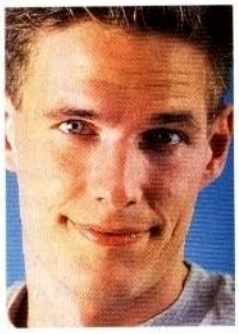
8. ЕШЬ БОЛЬШЕ ЖИРА

Все чаще в последнее время диетологи призывают бояться не жира, а углеводов. Которые, между прочим, тоже прекрасно превращаются в жир, если не тратить их с неуемной энергией. Если ты ешь много углеводов, особенно в виде сахара и крахмала, у тебя повышается уровень инсулина и вскоре ты снова чувствуешь голод. В то же время жир обладает способностью чувство голода, наоборот, нивелировать. И даже способствовать расходу калорий за счет увеличения теплообмена. Согласно последним выкладкам диетологов, желающим похудеть стоит ориентироваться на следующее меню: бобовые, овощи, мясо, рыба, рапсовое или оливковое масло. И максимально сократить потребление лапши, риса, хлеба (особенно белого) и сахара.

9. ЕШЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Чем медленнее ты ешь, чем больше удовольствия приносит тебе еда, тем меньшим количеством пищи ты насыщаешься. Поэтому, собираясь худеть, вовсе не обязательно прощаться со всеми земными радостями. Наоборот, сейчас самое время обратить внимание на деликатесы и хорошую кухню. Особенно, экзотическую — необычный вкус способствует тому, чтобы ты наедался быстрее. Небольшой совет: заведи себе китайские палочки для еды. Этим прибором ты будешь есть куда медленнее, чем привычным половником, и встанешь из-за стола сытым, но не переевшим.

Я это сделал! Йа, Йа!



Чтобы подтвердить на практике пользу наших советов, немецкая редакция Men's Health сдала на опыты собственного сотрудника. Редактор Маркус Штенгляйн рассказывает о том, что ему довелось пережить во время этого эпохального эксперимента.

Редакционное совещание было в разгаре. Главный воодушевленно развивал свою мысль.

— Несколько лет мы пишем о том, как сбрасывать вес, держать форму и развивать мышцы. Мы даем советы, рекомендации и цитируем специалистов. Все это замечательно. Но пока ни разу мы еще не продемонстрировали нашему читателю: наши советы хороши настолько, что мы сами готовы ими пользоваться. Пришло время это сделать.

— Что сделать? — поинтересовался редактор отдела моды, который точно знал, что ему лично идеи главного ничем не грозят — модный отдел на данный момент и так по уши загружен Гидом по стилю.

— Прийти в форму. Пользуясь нашими же советами. Все очень просто: берем редактора с животом, заставляем его худеть и тренироваться, а в процессе фотографируем — пусть все видят, как получается. И будет очень наглядный, оригинальный и полезный материал. Идея была прекрасная, никто не спорит. Дело было за малым. За добровольцем, который бы согласился воплощать ее в жизнь. Главный обвел стол задумчивым, оценивающим взглядом. Все попытались стать незаметнее и максимально слиться с фоном. Я сидел и производил нехитрые вычисления. Один дизайнер уходит в отпуск. Второй, стало быть, тоже исключается — ему сейчас работать за двоих. Медицинский редактор — женщина, и, следовательно, позитивного примера для наших читателей из нее, как ни крути, не получится. Редактор рубрики «Фитнес» и так состоит из сплошных мышц, а ответственному за «Питание» — уже за шестьдесят. Оставались я и Главный. Но если от Главного отнять еще хотя бы пару килограммов, то от него просто ничего не останется. А от меня останется.... еще как останется... что-то я совсем разленился за последний год, в зал почти не хожу, ем что попало...

— Ладно, — сказал я. — Я понял.

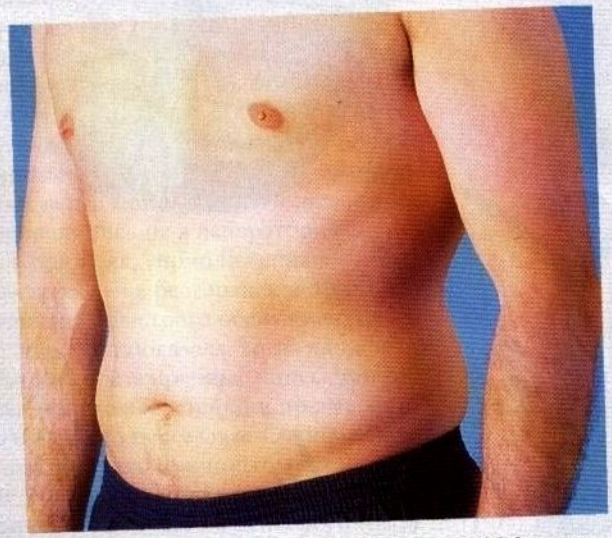
Все остальные вздохнули и заметно расслабились.

1. САМОАНАЛИЗ

— Шесть недель, — думал я, — это ерунда. Подумаешь, шесть недель... Выдержу как-нибудь. Ради дела не жалко. К тому же действительно пора привести себя в форму.

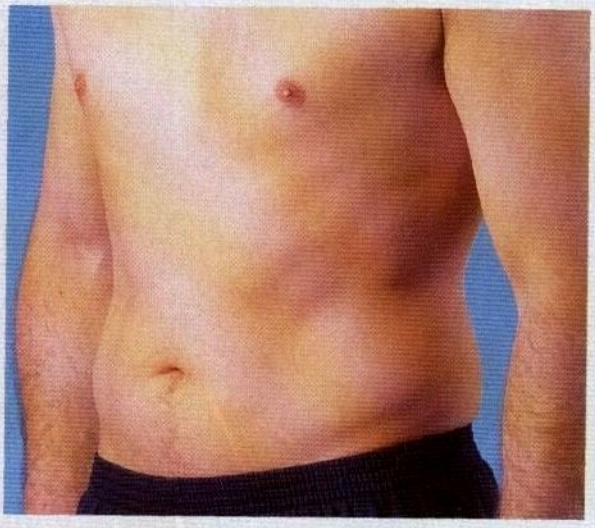
Первым делом в присутствии свидетелей из рекламного отдела я был взвешен на редакционных весах, которые показывали не только вес, но и процент жировых накоплений. Оказалось, что при росте 187 см я вешу 89,4 кг. Из них 18,7 кг чистого жира. Я и не подозревал, что все так запущено. Потом меня раздели до пояса и сфотографировали.

— Приблизительно четвертый месяц, — сообщил фотограф, вручая нам снимок.



В НАЧАЛЕ Пицца, чипсы, пиво: в результате 89,4 кг, из них 18,7 кг — чистого жира

«В свитере еще можно делать вид, что у меня никакого живота нет».



ПОСЛЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ Здоровое питание себя оправдывает: 1,6 кг уже в минусе. Появился даже некоторый азарт

«Ну что, результат уже виден невооруженным взглядом».

Я погрозил ему кулаком, но по сути дела он был прав. Брюшко заметно выдавалось вперед, нависая над ремнем большой мягкой складкой. Хотя я как мог старался втянуть его во время съемки.

2. ПЕРВЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

Мой план был прост: за неделю я буду терять по одному килограмму. Итого за шесть недель — минус шесть килограммов. И опять можно будет записаться в бассейн, в который я последнее время как-то разлюбил ходить. Как худеть, я тоже знаю. Какникак, работаю в соответствующем издании, пусть даже не в «здоровых» отделах, а всего-навсего заведую статьями по карьере и социопсихологии. Но у нас в издании любой — от генерального до уборщицы — поневоле оказывается целиком втянутым в творческий процесс. Вот, как я…

Так что я в курсе: чтобы похудеть, нужны длительные аэробные нагрузки и правильное питание. И начать желательно с питания. Итак, с сегодняшнего дня — никакой пиццы перед телевизором, никаких сладостей на десерт и никаких булочек на завтрак! Решить просто. Но воплощение этого замечательного плана в жизнь оказалась куда более мучительным, чем я думал. Я и не знал, что свиные отбивные, на которые в обед накидываются посетители издательской столовой, так благоухают. И это благоуханье сильно действует на нервы голодному человеку, уныло потребляющему брюссельскую капусту с куском вареной трески. На работе все тут же повадились уплетать горы кексов, россыпи шоколадных конфет и бесконечные вереницы сладких батончиков. Щедро угощали друг друга принесенными из дому пирожками и тортиками. Или у нас это всегда так принято было? Каждое утро я покупал в киоске упаковку почти бескалорийных соленых палочек и альтернативно хрустел ими, закусывая свой несладкий чай и кофе без молока. Я терпеть не могу ни того, ни другого, но лишние 100 ккал на чашку напитка — это никакая диета не спасет.

Одна идея, почерпнутая из родного издания, очень сильно облегчила мне жизнь. Я ничего не ел после восьми вечера и, увы, отказывался даже от пива в баре. Первое время очень нелегко было укладывать спать свой побуркивающий от голода живот, но это окупалось тем аппетитом, с которым я на следующий день завтракал. Раньше с утра я почти ничего не ел, и это приводило к полной потере самоконтроля во время обеденного перерыва. Но с тех пор как я начал поглощать после пробуждения большую тарелку хлопьев, я не чувствовал себя больше таким голодным к середине дня и мог проявить должную разумность при выборе обеденного меню.

В результате за две недели я похудел на 1,6 кг. И глядя на разницу снимков — двухнедельной давности и последнего, — я почувствовал, что полон решимости продолжать эксперимент дальше.

3. ВТОРЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

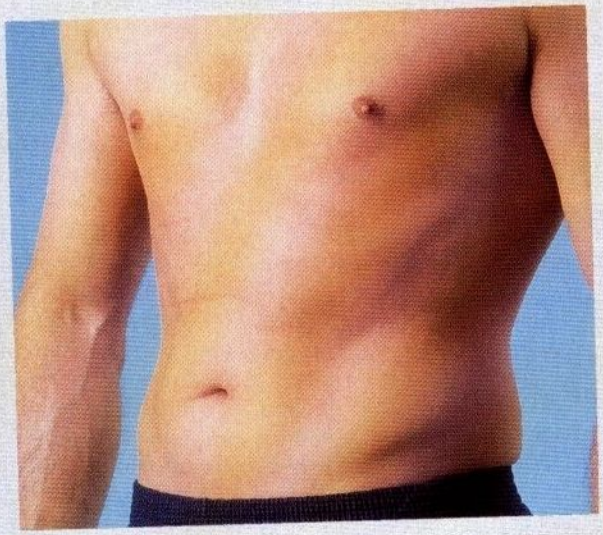
Отныне процесс должен был, как я надеялся, пойти быстрее. Усердные занятия спортом в придачу к правильному питанию наверняка за две недели сотворят чудеса.

От силовых тренировок я решил почти отказаться — не до них. Основные упражнения — на выносливость и сжигание жира. Я составил себе следующую ежедневную программу:

- велотренажер на пятом уровне нагрузки — десять минут со скоростью 30 км в час;
- 500 скручиваний за пять подходов на наклонной скамье;
- 50 отжиманий;
- штанга от груди — 6-8 повторов с максимальным весом.

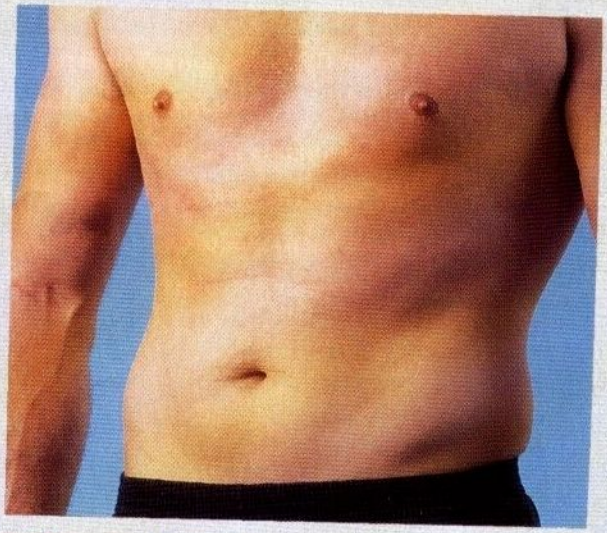
А еще бег три километра каждое утро. Причем натощак — так калории будут сжигаться быстрее.

И они начали сжигаться быстрее. За две недели я сбросил еще 2,7 кг. Склад-



ПОСЛЕ ЧЕТЫРЕХ НЕДЕЛЬ Занятия в зале: еще о 2,7 кг можно забыть

«Живот стал на ощупь твердым, я и забыл, что такое бывает».



ПОСЛЕ ШЕСТИ НЕДЕЛЬ Последнее достижение далось труднее всего. Но еще 1,6 кг были сброшены

«Сделано! Следующая команда — «так держать!»

ка на животе исчезла полностью, и на нем начали прощупываться кубики. Горд я собой был необычайно.

4. ПОСЛЕДНИЕ ДВЕ НЕДЕЛИ

Всю пятую неделю я продолжал в том же духе и к концу ее с ужасом убедился, что эта героическая семидневка привела к потере всего-навсего 400 граммов жира. Не совсем то, на что я рассчитывал. Мышцы, правда, стали порельефнее, но коварное сало больше не желало таять. Пришлось заново перерывать старые выпуски родного издания, которые тут же любезно уведомили меня, что последний бой — он трудный самый и что отныне мой организм будет крайне экономно расходовать собственные жировые запасы. Которые он, понимаешь, на черный день откладывает, а я их тут пытаюсь растранжиривать.

СЕМЬ УДАРНЫХ ДНЕЙ КОШМАРА

Понедельник

За последние недели я уже приучил себя рано вставать и тут же куда-то мчаться. Но теперь я ввел в привычный ритуал чашку черного кофе сразу после подъема. Вычитал в Men's Health, что кофе перед бегом способствует сгоранию жира. После бега — завтрак. Очень непривычно поначалу есть мюсли с водой вместо молока, но постепенно я привык к вкусу этого блюда и теперь даже нахожу его аппетитным.

Вторник

Чувство голода нарастает. Кефир и творог с нулем процентов жирности не насыщают совершенно. Желудок, может, и полон, но душа требует чего-то большего. Подождет.

Среда

Бег? Нет, спасибо. Я лучше полежу. Голова слегка кружится… Все мысли — только о еде. Перед мысленным взором витает тарелка спагетти.

Мышцы спины развиваются достаточно легко, в отличие от кубиков на животе. Так что самая большая сложность была убрать жир с талии так, чтобы она перестала нависать над поясом брюк.

Теперь, если я желаю покуситься на этот неприкосновенный запас, мне придется очень и очень постараться. Например, максимально сократить количество потребляемых мной углеводов (сахар, макароны, рис, хлеб, картофель). В противном случае я буду растрачивать только калории, добытые из этих углеводов, а жир останется целым и невредимым. Проблема в том, что углеводы, которые мне теперь предстояло сокращать, являются важнейшим источником энергии. Один только мозг ежедневно затребует 100 г чистых углеводов. Когда углеводов недостаточно, самочувствие становится ахово… но отступать было поздно. Я решил, что взамен буду налегать на белок: постное мясо, рыбу, сою, нежирный творог, творог, творог… ненавижу творог.

А куда деваться?

С томатным соусом. С большой свиной котлетой сбоку. Котлета обваляна в поджаристых сухарях, посыпана укропчиком и… Скорее бы все кончилось. Нахожу в себе силы подняться и иду смотреть в зеркало. Энтузиазм от увиденного заставляет меня вытащить из-под дивана беговые кроссовки.

Вечером после занятий в зале встаю на весы. За три дня — минус 1,2 кг. Ух ты!

Четверг

Вчера мое сокровище предъявило мне свои претензии. Ей, видите ли, не нравится, что в последнее время я обзавелся привычкой мгновенно засыпать, едва коснувшись постели.

В принципе, она права. Но с сексом придется подождать до следующей недели. Целую, обнимаю, клятвенно заверяю, что в понедельник все вернется на круги своя.

Пятница

Последняя съемка в понедельник. Продержимся. Я поливаю горчицей блюдце соевого мяса и долго, с отвращением на него смотрю, не понимая, что я, собственно говоря, делаю. Потом вспоминаю, что я вроде бы собирался это съесть. На работе уже поняли, что толку от меня сейчас никакого, и отправили на отдых пораньше, поинтересовавшись: найду ли я дорогу домой? В спортзале тренер некоторое время наблюдает за моими действиями, после чего предлагает мне прерваться и отправиться поспать.

Суббота

У моей бабушки день рождения. По традиции в этот день все семейство обедает в ресторане и улизнуть нет никакой возможности. В меню, разумеется, нет ни одного подходящего мне блюда. В конце концов я заказываю себе рыбный бульон. Без хлеба. На прощанье бабушка говорит мне: «Знаешь, у тебя паршивая работа». Боюсь, что она права.

Воскресенье

Через 24 часа я съем банку шоколадного крема и три пиццы. Или четыре. В принципе, меня может хватить и на пять ароматных, горячих, покрытых расплавленным сыром пицц.

5. ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

Последние три дня принесли мне 300 жалких граммов потери веса. Стоило так мучиться! Впрочем, как уверяет наш медицинский редактор, эти триста граммов жира дорогого стоят — ведь они взяты организмом из самого неприкосновенного, стратегического и почти неуничтожаемого запаса.

В общей сложности за шесть недель я похудел на 6,2 килограмма. То, что и требовалось. Медредактор даже попрекнула меня за последнюю неделю: такое резкое исключение из пищи углеводов — слишком большое испытание для организма, и его можно было и избежать. Вполне достаточно было бы обойтись стандартной диетической и спортивной программой — той, которую я испытывал на себе в течение первых пяти недель.

Теперь мне остается только поддерживать себя в достигнутой форме. Думаю, что я вряд ли ее запущу — слишком дорого она мне досталась. Что касается моего сокровища, то оно на меня больше не сердится. Ей, между прочим, тоже нравится, как выглядит мой новый живот. MH

LOEWE *systems*

Еще одна хорошая вещь,
которой можно воспользоваться.
DVD проигрыватель Auro.
Столкновение с реализмом.

Auro 9006 DD. Новая технология Loewe принимает во внимание весь последний аудиовизуальный опыт High End. Технология DVD позволяет Вам погрузиться в новые измерения звука и изображения.

Auro добавляет великолепную картинку и качественный звук к телевизорам Loewe systems и стерео компонентам. Auro 9006 DD сочетает в себе функции воспроизведения звука и изображения, которые специально приспособлены к телевизорам и аудиоаппаратуре. Максимальное качество воспроизведения всех DVD и аудио CD.

М.видео

Служба информации
тел.: (095) 921-0353

м. Войковская, Ленинградское ш., 16
м. Третьяковская, ул. Пятницкая, 3
м. Семеновская, ул. Измаиловский вал, 3
м. Марьино, ул. Люблинская, 169
м. Площадь Революции, ул. Никольская, 8/1

Адрес в Интернете: http://www.mvideo.ru

ATC
ART TECH CENTRE S.C.

Loewe студия, ул. Б. Дмитровка, 12
тел.: (095) 229-9831

ЦУМ, Петровка, 2, 2 этаж, B&O Center
тел.: (095) 292-4081, факс: (095) 292-4003

Сервис центр-салон Loewe и B&O, ул. В.Масловка, 29
тел.: (095) 212-4710, факс: (095) 956-6764

Адрес в Интернете: http://www.atc.ru

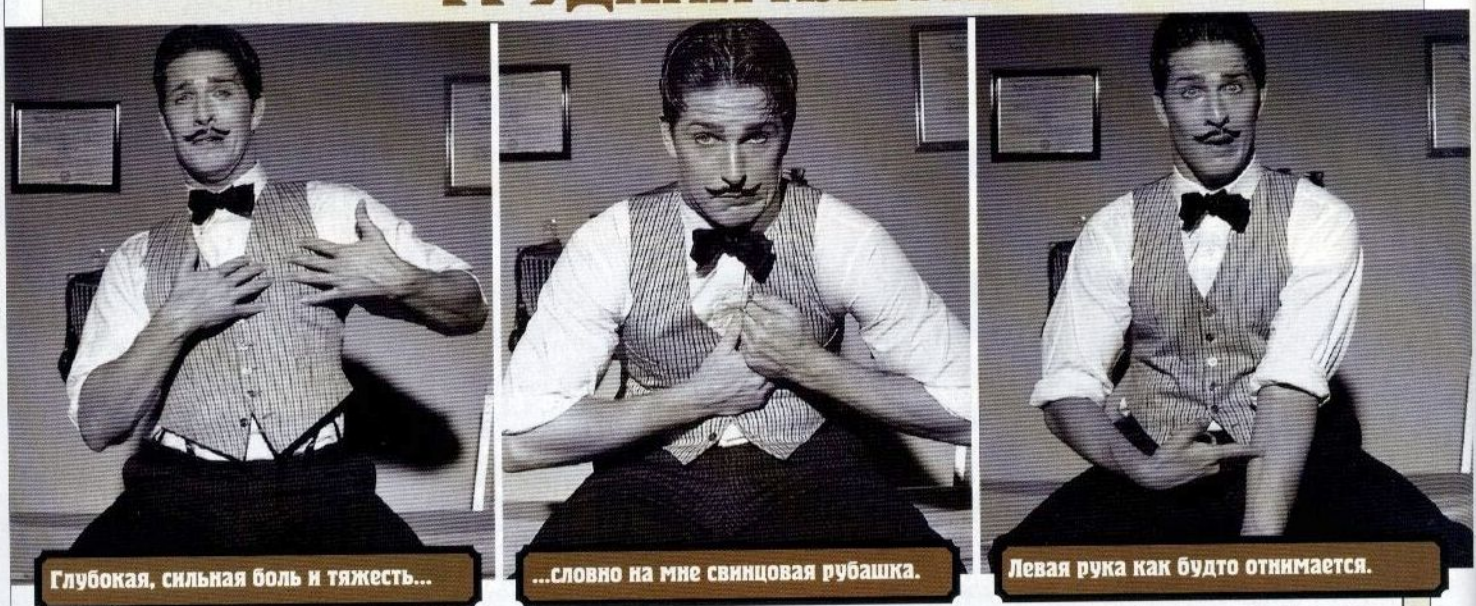
Товар сертифицирован.

И бэ, и мэ, и кукареку...

Мы знаем, где у тебя бобо. Нас самих регулярно беспокоит какой-нибудь гондурас, хотя мы и так знаем, что доктор велит его поменьше трогать. Зато мы можем научить тебя правильно описывать симптомы, чтобы сбитый с толку врач не стал лечить твой понос средствами от кашля.

Когда ты приходишь к автомеханику Сереге, то говоришь с ним на его родном автомеханическом языке. Например, что-то подсос не тянет, распредвал стучит, а коробка барахлит. И еще, когда заведешься, там такое цика-цика-цика. И Серега тебя поймет, где надо послушает, куда надо вставит свечку. Так же и с доктором: чем точнее ты опишешь свои муки, тем больше надежды на успешное излечение.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА



ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: сердечный приступ. Закупоренная артерия не дает крови поступать к сердцу. Разжуй таблетку аспирина и набирай 03. Аспирин препятствует образованию тромба, а разжеванная таблетка подействует быстрее. Ни в коем случае не тяни с вызовом врачей, даже если покажется, что боль отступает. Промедление может стоить жизни.

«Трудно и больно дышать... Как будто по грудь в землю закопали».
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: астма. Курение или аллерген могут вызвать спазм дыхательных путей, а мышцы при этом сжимаются и не дают нормально вдохнуть. По дороге к доктору выпей чашку кофе — кофеин способствует расслаблению бронхов и мышц вокруг них.

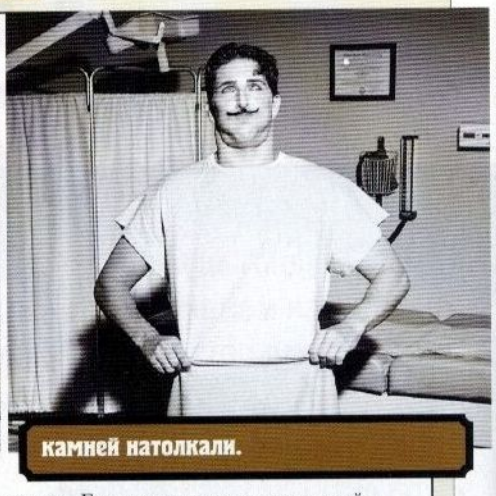
«Жжение и боль в пищеводе... Будто начало тошнить, и процесс остановился на полпути».
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: изжога. Мышечный клапан, пропускающий в желудок пищу и не дающий ей вылезать обратно, почему-либо открылся, и желудочный сок попал в пищевод. Фруктовая жевательная резинка может помочь: слюна уменьшает неприятные симптомы. Только не мятная, от нее может стать еще хуже. Если под рукой постоянно нет таблеток от изжоги, то в качестве крайней меры может помочь сода. Если эта напасть будет тебя донимать слишком часто, обратись к врачу — хроническая изжога может быть симптомом рака желудка.

Фото: Joshua Kessler

ПРЯМАЯ КИШКА

Словно мне...

...в низ живота...

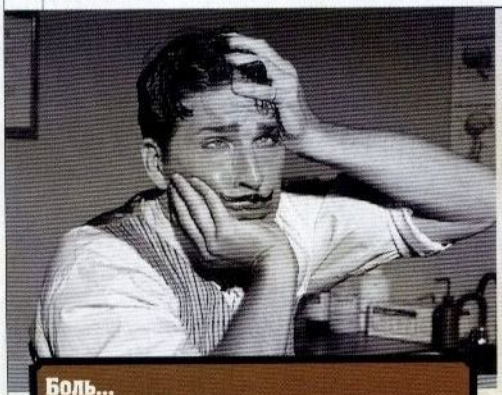


камней натолкали.

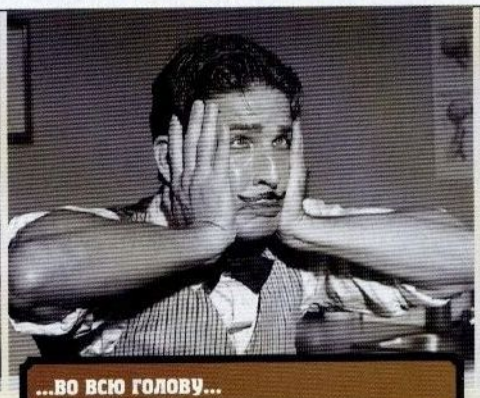
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: запор. Стресс, сильное обезвоживание, недостаток клетчатки привели к затору в прямой кишке. Выпей чашку кофе и съешь пару яблок, пей больше воды. Если запор хронический или сопровождается болями в кишечнике, покажись врачу.

«У меня как будто крапива в анальном отверстии».
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: геморрой. Резкий набор веса, запор, постоянное напряжение при дефекации могут вызвать расширение вен вокруг анального отверстия. Они выпирают и образуют болезненные узелки и шишки. Чтобы уменьшить ощущение жжения, можно дважды в день сидеть по 10 минут в теплой ванне. Мышцы расслабятся, боль отступит.

ГОЛОВА



Боль...



...во всю голову...

как обручем стянуло.

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: приступ головной боли от напряжения. Это спазм сосудов головного мозга, который провоцируется стрессом или усталостью. Тебе помогут физические упражнения. Во время занятий в спортзале вырабатывается серотонин — гормон, который притупляет боль.

«Сильная боль, сосредоточенная в одной части головы. Подташнивает. При направленном ярком свете — как игла в глаз входит».
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: приступ мигрени. Сосуды вокруг черепа воспаляются и расширяются. Опусти руку в ведро с ледяной водой. Сожми в кулак и поболтай хорошенько рукой в ведре. Никто над тобой не издевается. Это и вправду облегчает боль за счет сужения сосудов. Если мигрень часто повторяется, обратись к врачу.

«Интенсивная боль вдоль линии бровей. Усиливается, когда я наклоняюсь...»
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: синусит. Инфекция, вследствие которой воспаляются носовые мембраны и слизь накапливается в пазухах, расположенных ближе к глазам. Когда ты наклоняешься, в пазухах усиливается давление и, соответственно, боль. Попробуй народные методы, например положи на область глаз и скулы горячую влажную салфетку и смени ее несколько раз. Можно покатать по переносице горячее, сваренное вкрутую яйцо.
Так или иначе, при воздействии тепла воспаление может уменьшиться и тогда слизь начнет выходить. Запасись носовыми платками или целым полотенцем для устранения последствий.

ПЕНИС

При мочеиспускании...

...такое впечатление, что у меня...

...там мяч для гольфа.

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: увеличение простаты. Это происходит практически со всеми мужчинами после определенного возраста — предстательная железа разрастается и сжимает уретру или мочеиспускательный канал. Эффект примерно такой же, как если наступить на садовый шланг. Обязательно посоветуйся с врачом: лечение бывает как терапевтическое, так и хирургическое.

«Мой пенис как будто перетянут петлей».
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: инфекция в мочеиспускательном тракте. Бактерии из кишечника попали в мочевой пузырь и вызвали там воспаление. Если запустить болезнь, то воспаление грозит перекинуться на почки, что уже гораздо опаснее. Поэтому необходимо срочно принимать антибиотики, назначенные врачом. А пока ты до него не добрался, прогрей как следует брюшную полость — приложи горячую грелку. Это расслабит мышцы и уменьшит воспаление за счет прилива крови.

«Я мочусь серной кислотой».
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: гонорея, венерическое заболевание. Врач назначит тебе антибиотики. Приведи на прием и свою партнершу.

ЖИВОТ

Дикая боль с правой стороны...

...становится все сильнее.

При нажатии дыхание перехватывает.

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: аппендицит. Инфекция, попавшая в желудочно-кишечный тракт, вызвала воспаление, или содержимое прямой кишки забилось в аппендикс и закупорило кишечник. Безотлагательно обратись к врачу — здесь поможет только хирургическая операция. До того как тебя посмотрит врач, не принимай никаких болеутоляющих или слабительных — анальгетики смажут симптомы, а слабительные создадут давление в кишечнике, которое может привести даже к разрыву слепой кишки.

«Жжение в животе — как будто зажженную сигарету проглотил».
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА язва желудка. Бактерия H. pilori или применение противовоспалительных лекарств в изрядном количестве могут проесть дыру в желудке, и ее постоянно разъедает кислота. Не пей молока — содержащийся в нем белок стимулирует выработку кислоты. Лучше съешь кусок подсушенного хлеба, который абсорбирует лишнюю кислоту. Современные лекарства эффективны в 80-90% случаев.

«Острая точечная боль на ладонь повыше пупка».
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: камни в желчном пузыре. Вызываются избытком холестерина. Врачи смогут определить, необходима ли операция.

СПИНА

«Раскаленная кочерга у меня на спине».

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: почечные камни. Твердые образования возникают, когда организм поглощает слишком много кальция из пищи и отправляет излишки в мочу. Это очень болезненно, поскольку протоки закупориваются. Пей много воды. Она смоет камни. Очень хорош арбуз — содержит много влаги и обладает мочегонным эффектом.

«Спину скрутило... не разогнуться, ее как защелкнуло».

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: повреждение позвоночных дисков. Излишнее напряжение при упражнениях или травма повредили межпозвоночные диски. Тело стремится предохранить их от дальнейшей нагрузки, и поэтому тебе больно при малейшем повороте спины. Во-первых, прими болеутоляющее. Во-вторых, ляг спиной на пол и согни ноги в коленях под прямым углом. Это положение снимает нагрузку с травмированной области. Двадцать минут в таком положении сулят тебе облегчение на несколько часов.

ГОРЛО

«Хрипы, свистящие звуки в груди, когда я кашляю. При откашливании сгустки зеленой слизи».

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: бронхит. Курение, вирус, аллерген или бактерии вызвали воспаление в дыхательных путях. Случайный бронхит пройдет скорее всего сам собой за несколько дней. Но если он случается постоянно, не реже чем раз в три месяца на протяжении более двух лет — это уже хронический бронхит, который может быть фактором риска для рака легких. Безотлагательно обратись к врачу.

«Горло и легкие как песком присыпаны».

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: пневмония. Инфекция, из-за которой в легких скапливается гной и другая жидкость. Это «укорачивает» дыхание и вызывает желание откашлять слизь. Воспаление легких вызывается более чем 30 причинами, так что самое время сходить к врачу.

«Горло дерет, и я весь чешусь».

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: аллергия. Когда в организм попадает аллерген, он начинает избавляться от врага, выделяя слезы и слизь. Зуд знаменует собой внутреннюю борьбу организма с тем же враждебным элементом. Съешь что-нибудь острое — это облегчает выход слизи и поддержит иммунную систему.

«Горло все горит и болит, как при простуде».

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: именно что простуда. Сам знаешь: чай с малиной, мед, лимоны. В течение месяца, если будешь чувствовать слабость и недомогание, сходи к врачу.

НАСТРОЕНИЕ

«Все как не в фокусе, словно я смотрю через металлическую сетку».

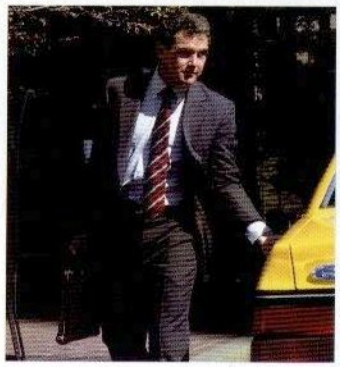
ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: клиническая депрессия. Нейроны головного мозга, обеспечивающие связь между разными его областями, разбалансированы. Покажись невропатологу.

«Я как газом отравленный, все забываю, мерзну постоянно».

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА: гипофункция щитовидной железы. Организм по ошибке атакует щитовидку и вызывает гормональный дисбаланс. Сделай анализ крови. Лечится таблетками, но принимать их надо всю оставшуюся жизнь. MH

РЕКЛАМА

ЛЕКАРСТВО ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ
продается только в аптеках



Интересная и стабильная работа, неплохая физическая форма, успех у прекрасного пола... Что еще нужно для полной уверенности в себе? Иногда этого достаточно, но не всегда. Порой маленькая деталь способна испортить настроение и сконцентрировать на себе все ваше внимание. Разве может выглядеть солидно и привлекательно мужчина со слегка припорошенными перхотью плечами? Ответ на этот вопрос известен каждому. Единственное, что может послужить сомнительным утешением для несчастного обладателя перхоти, это повсеместность данного явления.

По статистике, перхоть встречается практически у половины населения планеты. Мужчины сталкиваются с этой проблемой гораздо чаще женщин. Причина этому - высокий уровень мужского гормона андрогена в крови, который стимулирует работу сальных желез. Кожное сало является пищей для дрожжевого грибка - главного виновника появления перхоти. Обычно этот грибок, живущий на коже головы - ваш друг, он безвреден и выполняет защитную функцию. Однако под воздействием стресса, в результате нервных перегрузок и других факторов, он начинает активно размножаться, доставляя, тем самым, множество неприятностей.

В принципе, можно, конечно, каждые пятнадцать минут отлучаться с важных переговоров или прерывать романтический ужин и судорожно стряхивать с темного костюма предательские белые чешуйки. Но в конце концов это надоест и вам, и вашим деловым партнерам, и вашей спутнице. Отсюда вывод: с перхотью нужно бороться. И причина не только в том, что это выглядит неопрятно, если не сказать отталкивающе. Данный косметический дефект может, со временем, перерасти в серьезное хроническое заболевание. А зачем вам нужен затяжной себорейный дерматит?

Атаковать перхоть нужно по всем фронтам. Правильное питание и здоровый образ жизни помогут стать красивыми не только вам, но и вашим волосам. Постарайтесь исключить из рациона острую пищу, сладости, а также продукты, содержащие консерванты. Помните, что рыба, молочные продукты, лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые клетчаткой помогут в борьбе с перхотью. Да, на первый взгляд так питаться - ужасно занудно, но ради собственного же блага не грех отказаться от колбасы и газировки.

Однако подобные лишения - это всего лишь поддерживающая терапия. Прежде всего необходимо воздействовать непосредственно на основную причину перхоти - грибок, то есть использовать специальные шампуни от перхоти. Как известно, они бывают двух видов: косметические и лечебные. Первые можно купить в магазине, вторые - только в аптеке. Косметическим шампунем придется пользоваться постоянно и достаточно часто, иначе эффект теряется. Врачи-дерматологи рекомендуют применять лечебные шампуни. Это, прежде всего, Низорал-шампунь, в состав которого входит активный противогрибковый компонент. Накапливаясь в верхних слоях кожи и волосах, он уничтожает грибок не только на поверхности, но и в коже головы. И, сохраняясь там в течение 2-3 недель, защищает от повторного появления перхоти. Низорал можно сочетать со своим любимым шампунем, его лечебный эффект от этого не уменьшится. Применять Низорал-шампунь надо следующим образом: во время интенсивного лечения, которое длится месяц, рекомендуется пользоваться Низоралом два раза в неделю. После этого, в целях профилактики, достаточно мыть им голову 1 раз в неделю, или 1 раз в две недели. При таком применении, одного флакона хватит на 2 - 4 месяца.

Предоставив Низорал-шампуню решение проблемы перхоти, вам не придется постоянно нервничать, тратить деньги на новомодные изобретения по уходу за волосами или элегантные головные уборы. В общем, не изобретайте велосипед, его для вас уже изобрели.

Р.У. П-8-242 №006713 ОТ 0.95

А ПО РОГАМ?

Автор: Матвей Вологжанин

В мире полным-полно мужчин, которые хотели бы переспать с твоей женщиной. Но хуже всего, что иногда твоя женщина разделяет их желания.

Как она только могла такое сделать?

Ты ведь ей не изменяешь, цветы домой носишь, слова красивые говоришь, в длительные командировки тайным агентом в Бангладеш не ездишь, пьяным в обочинах не спишь, вообще, ты просто загляденье по всем пунктам и даже кошек любишь. Так какого..., спрашивается, ей еще надо. Самый первый вопрос, который мы задаем в таких случаях, «почему?». И лишь потом «с кем?», «когда?» и «как?» — но это уже все лирика, к делу мало относящаяся. Так почему?!!!

Ну что же, если это кого-то утешит, то вот список причин, по которым женщины чаще всего изменяют своим положительным, любящим, заботливым и, в общем, совершенно нормальным мужчинам. (И с кем изменяют, господи ты, боже мой...)

1. Потому что ей исполнилось уже 25 (30, 35 – неважно)

Ох уж эти дни рождения — от них сплошной стресс. Теперь ей просто необходимо получить подтверждение, что она по-прежнему молода, привлекательна и может в любой момент начать все заново. А вокруг так и кишат мерзавцы, готовые ей это подтверждение в айн момент предоставить.

Как не встать на рога

На день рождения выдавай ей на полном серьезе что-нибудь насчет того, что она здорово расцвела и похорошела за прошедший год. Не забывай периодически вставлять в ваши беседы выражения типа «ну, с твоей-то детской улыбкой», «вот уж тебе все эти кремы совершенно ни к чему» и «ты становишься настоящей красавицей».

2. Потому что ее лучшая подружка – та еще штучка

И этой штучке нередко бывает позарез нужен кто-нибудь, кто сможет пойти вместе с ней на встречу с тем классным парнем. Который сообщил, что непонятно зачем притащит с собой какого-то Сергуню. И Сергуню нужно будет чем-то занять, чтобы он не путался без дела под ногами. Да и шляться по клубам и дискотекам в поисках новых интересных знакомств намного проще, если у тебя есть для этого подходящая компания.

Как не встать на рога

Ходи с ними третьим. И все будут довольны, за исключением Сергуни, которому придется сегодня обойтись беседами о футболе и карбюраторах.

3. Потому что ты с ней общаешься, как с младшей сестрой

Если ты зовешь ее не иначе, как Катюха, при встрече дружески ерошишь ей волосы, а глядя, как она надевает вечернее платье с открытой спиной, гогочешь и отпускаешь развеселые комментарии, знай, что ты здорово рискуешь. Какая бы она ни была компанейская натура и своя девчонка, она все-таки женщина. А женщины — это такие странные существа, которые млеют, когда им говорят, что у них глаза как звезды, губы как рубины, а сами они утонченные натуры с высокими устремлениями. М-да-с, Катерина Ивановна... разве же такое создание сможет оценить грубый, примитивный мужчина?

Как не встать на рога

Для начала попробуй научиться целовать ей руку. Если в этот момент тебе ужасно захочется воспроизвести губами неприличный звук — воздержись. Пододвигая ей стул в ресторане, не оттаскивай его назад в самый последний момент — все равно она давно знает эту шутку.

4. Потому что ты используешь ее, как куклу из секс-шопа

Да, у вас все просто великолепно в постели... но секс, в конце концов, это еще не все. Неудивительно, что однажды она начинает бегать на встречи с другим. Который хоть и в подметки тебе не годится, зато способен часами с интересом выслушивать ее мнение о политической ситуации в Восточном Тиморе — пусть даже в этот момент его уши обычно бывают плотно зажаты ее коленями.

Как не встать на рога

Научись превращаться иногда в одно большое ухо. И тогда она не будет возражать против твоих регулярных трансформаций в другую часть тела.

5. Потому что ей хочется чего-нибудь новенького

Женщинам тоже нравится разнообразие. Но от нас его дождаться нелегко — мы не имеем привычки каждые три месяца менять цвет волос, мы по десять лет носим одни и те же джинсы, мы не испытываем внезапных побуждений пойти и записаться на курсы хатха-йоги, вышивания гладью и стенографии одновременно. В лучшем случае женщина, стосковавшаяся по новизне, начнет заниматься с тобой сексом с закрытыми глазами. И, желательно, сразу после сериала с каким-нибудь бессмертным горцем, техасским рейнджером или железным дровосеком. В худшем — она направится на поиски этих самых бессмертных дровосеков. И довольно быстро их найдет.

Как не встать на рога

Не бойся пробовать новое. Новый стиль одежды, новая стрижка и новые увлечения спасут тебя от рутины не только в сексе, но и в жизни.

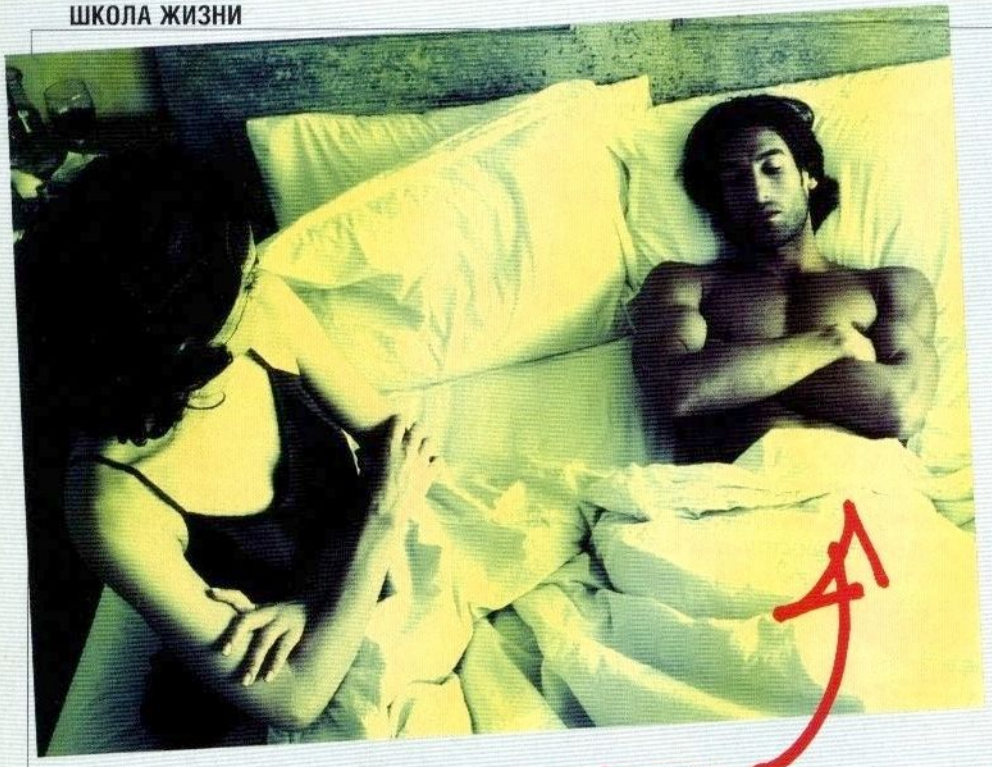
6. Потому что у нее депрессия

Женщина на грани нервного срыва — привлекательнейший объект для всех пра-здношатающихся мужчин. Сопротивляться она будет вяло, и запросы у нее не-большие. Ей, по большому счету, нужно только одно: сочувствие и утешение. А они, эти субчики, всегда рады дать хорошенькой девушке возможность всласть выплакаться в шерсть на их груди.

Как не встать на рога

Если из тебя самого получается плохой психолог, попробуй послать ее к настоящему.

Фото: Voller Ernst, Stone



7. Потому что ты перестал стараться в постели

При этом ее человеколюбивая натура не позволяет ей высказать свои претензии прямо. Еще бы, ведь она читала много умных книжек и знает, как ужасно может повлиять на мужчину признание партнерши в том, что он недостаточно ее удовлетворяет. Это ведет к стрессу, к разрыву отношений, к импотенции в конце концов. Так что она три раза в неделю навещает этого проходимца с исключительно благородной целью — уберечь тебя от импотенции. Спасибо ей за это большое, конечно.

Как не встать на рога

С самого начала проси ее прямо говорить, что она хочет от тебя в сексе. Подробнее об этом можешь прочитать в августовском номере MH в статье «Бла-бла-бла буду!»

8. Потому что вы вдрызг поругались

После того как ты обозвал ее разными интересными словами и временно уехал к маме, чувство долга по отношению к тебе у нее резко поползло вниз и застыло на нулевой отметке. И дальше как делать нечего происходит действо «Я мстю — и мстя моя страшна». Ты же ее бросил? Бросил. Ровно пятнадцать с половиной минут назад.

Как не встать на рога

Не объявляй, что «уходишь навеки», если не собираешься этого делать.

9. Потому что хорошо знакомая вам пара только что поставила крест на своей совместной жизни

И, как это часто бывает, женская часть этой пары тут же сменила прическу, обзавелась кучей поклонников и кинулась прожигать жизнь на вечеринках, пикниках и в турпоездках. Дурной пример заразителен — твоя половина также начала подумывать, что жизнь проходит мимо нее и, в конце концов, семейные ценности — еще не все...

Как не встать на рога

Срочно знакомь «разведенку-брошенку» с твоим приятелем Денисом Петровичем, страстным любителем детей, тихой семейной жизни и домашнего борща. Авось она на него клюнет.

10. Потому что ты взял ее девицей

Допустим, мужчин это обстоятельство обычно только радует. Приятно быть первым и единственным в своем роде. Но и небезопасно. В конце концов она начинает испытывать неудержимую потребность экспериментальным путем подтвердить тот факт, что лучше тебя ей никого и никогда не найти.

Как не встать на рога

Радуйся, что твоя подружка уже имела до встречи с тобой этот важный жизненный опыт, и не тоскуй о юных девственницах — с ними всегда гарантирована куча неприятностей.

11. Потому что она хочет замуж

А ты ее не берешь. Заводя роман на стороне, она гонится сразу за двумя зайцами. Во-первых, новый приятель может оказаться более расположен к маршу Мендельсона, чем ты, сухарь бесчувственный. Во-вторых, даже если и этот окажется таким же, — есть шанс, что ты почуешь неладное и кинешься к ее ногам с большим обручальным кольцом в зубах.

Как не встать на рога

В жизни всегда есть место подвигу. Попробуй жениться, что ли... Подумаешь, делов: вот наши деды, бывало, на танки с голыми руками ходили.

12. Потому что у нее остались кое-какие важные дела с ее бывшим

Они перезваниваются. Они переписываются. Он попросил ее временно подержать у себя его кактусы. С ним нужно срочно встретиться, потому что у него очередные неприятности. И ее «Мы просто перекусили вместе» почти наверняка можно было бы с успехом продолжить «...потому что страсть как друг по другу изголодались». Нет, она знает, что изменять — это нечестно и неправильно. Но разве это «измена»? В конце концов, с ним она знакома дольше, чем с тобой, и их отношения просто еще не успели окончательно прекратиться.

Как не встать на рога

Объясни, что тебе неприятны эти встречи и ты не намерен терпеть их дольше. Да, ты ревнуешь. Что значит «мы цивилизованные люди?» Кто посмел сказать про тебя такую гадость?

13. Потому что она хочет с тобой расстаться

Но у нее нет ни времени, ни желания устраивать долгие разборки с душещипательными диалогами, мучительными сценами и последними-распоследними встречами. Не все женщины так уж любят эти драматические мероприятия. Зачем ей выслушивать все, что ты думаешь по поводу ваших отношений, когда единственное, что она хочет услышать, — это звук захлопывающейся за тобой двери. После того, как ты застал ее с вызванным к Шарику ветеринаром. В позиции догги-стайл.

Как не встать на рога

Поздно пить боржоми. Поэтому просто хлопни дверью, без попыток купировать кое-кому хвост и уши. И скажи спасибо за то, что все закончилось так быстро.

14. Потому что ты слишком много уделяешь ей внимания

Ты — самый образцовый из всех мужчин. Ты засыпаешь ее цветами, носишь ей кофе в постель, готов часами говорить ей комплименты. А главное, ты искренне веришь в то, что остальные женщины не стоят и ногтя на мизинце твоего сокровища. О чем не устаешь ей регулярно напоминать. Но в один прекрасный день ты приходишь домой на полчаса раньше обычного и выясняешь, что сосед с первого этажа, похоже, тоже разделяет твое мнение. Очень усердно.

Как не встать на рога

Прежде чем превращаться в пушистый коврик у ее ног, подумай, а нужен ли ей такой коврик. Пусть даже ты сражен ею наповал — не сдавайся на ее милость со всеми потрохами. Женщины не любят побежденных.

15. Потому что ты — само совершенство

Женщины любят, когда мужчина уверен в себе. Но все должно иметь свои границы. Если ты искренне считаешь, что на свете нет ничего более замечательного, чем твоя персона, что ты оказываешь своей партнерше честь, находясь с нею рядом, и ей ввек никого, хотя бы вполовину столь ценного, не найти, знай: тебе наверняка изменяют. Причем регулярно. Надо же ей поднимать с кем-то забитую тобой самооценку. А она у нее забита с таким счетом, что тут меньше чем районной футбольной командой не обойдешься.

Как не встать на рога

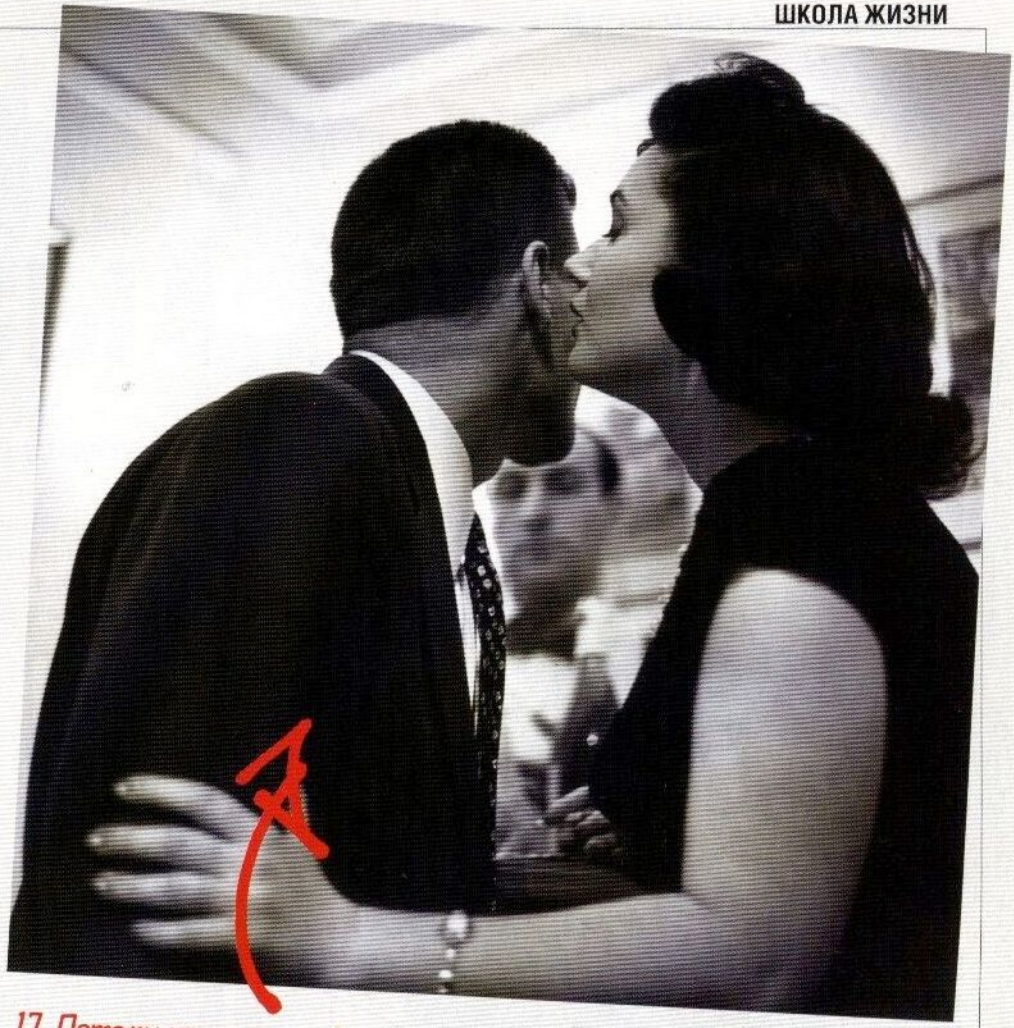
Прекрати играть в свои ворота и позволь ей иногда быть лучше, чем ты. Причем не стесняйся это озвучивать.

16. Потому что ты заигрываешь со всем, что шевелится

И совершенно неважно при этом, что ты не пользуешься плодами своих побед, а честно приносишь накопленные эмоции в вашу супружескую постель. Возможно, что для твоей подруги было бы легче смириться с тем, что ты периодически отправляешься с тайной инспекцией по стриптиз-клубам, чем наблюдать за тем, как ты на ее глазах уже час флиртуешь с этой грудастой коровой. Но она этого тоже так не оставит...

Как не встать на рога

Никогда не подвергай испытанию ее гордость и мудрость. Одного может оказаться слишком много, а другого слишком мало. Если вы вдвоем, не обращай лишнего внимания на других женщин.



17. Потому что этот новый парень на ее работе — редкий симпатяга

В отличие от тебя, ему всегда есть о чем с ней разговаривать. В отличие от тебя, он в ее обществе всегда выбрит и хорошо одет. В отличие от тебя, он не устраивает скандалы, когда она задерживается на работе. И вообще, он все время рядом — они вместе работают, обедают, ездят в командировки.

Как не встать на рога

Предложи ей приглашать его почаще к вам домой и на совместные вечеринки. Раз уж она с ним дружит по долгу службы, подружись с ним и ты. Риск того, что они заведут служебный роман, снизится как минимум вдвое.

18. Потому что у нее тоска по классу люкс

Ты просто замечательный парень. Она любит тебя таким, какой ты есть. Ей нравятся твои мятые футболки, твоя привычка питаться чипсами в пакетах, твои друзья Леха и Игоряха, твои кеды, из которых ты не вылезаешь ни дома, ни на улице. А еще ей очень нравится, что тебя в этих кедах никогда не пустят в ресторан «Ла луна», где она иногда встречается с неким Эдуардом, который не только носит гвоздику в петлице фрака, но еще и прекрасно понимает, что любой женщине просто необходима тушь от Элизабет Арден по 78 долларов за тюбик.

Как не встать на рога

Помнишь сказку «Красавица и чудовище»? Там одно симпатичное, ведущее расслабленный образ жизни чудовище в угоду женским капризам вынуждено было превратиться в выпендрежного принца. Действуй по тому же принципу. Причем тебе вовсе не нужно будет превращаться навсегда — к чему такие жертвы? Достаточно, если ты периодически будешь делать ей красиво. Пару раз в месяц. А в оставшееся время про пижонские ботинки и французские рестораны можно благополучно забывать. А на именины вместо запланированной уже тобой электромухобойки подари ей эту тушь. Пусть знает, что для тебя женская душа тоже не потемки. MH

СИНИЕ ДЖИНСЫ &Co

Выбери джинсы по себе. По самому себе.

Ты не любишь джинсы? Твой выбор уважаем, тебе — сочувствуем. Просто потому, что эти легендарно-сине-протертые штаны ассоциируются с массой приятных и полезных событий и приключений в жизни подавляющего большинства сотрудников нашей редакции, например. Да и большинства их знакомых тоже. Присоединяешься? О'кей! А теперь давай разберемся с тем, какие именно джинсы подойдут именно тебе. Вне зависимости от твоего возраста и габаритов.

СТИРКА

▶ Сохрани синий цвет

Первый раз такие джинсы надо стирать либо отдельно, либо с другими темными вещами — новые джинсы иногда линяют. Выверни их наизнанку при стирке в теплой воде, если не хочешь, чтобы они побелели. Для того чтобы сохранить цвет, залей в стиральную машину стакан уксуса или соленой воды.

▶ Сохрани форму

Облегающие джинсы лучше надеть на себя слегка влажными. Деним запоминает форму: штаны будут сидеть на тебе как влитые.

▶ Победи пятна

Разбирайся с ними быстро. Жир, соки, трава и прочая грязь быстро впитывается в деним. Посадив пятно, старайся немедленно замыть его, желательно с мылом, в проточной воде. А потом засовывай в стиральную машину как обычно.

АКТ ВАНДАЛИЗМА

Что сделать, чтобы новые джинсы выглядели как старые

- ▶ Положи штаны на пол и слегка постучи по нужным местам молотком.
- ▶ Слегка потри пемзой, мелкой шкуркой или железной щеткой.
- ▶ Кинь их под колеса машины.

(Эти советы дали сотрудники Levi Strauss. Спецсовет от MH: прежде чем воплощать эти рекомендации, джинсы надо с себя снять.)

ДЛЯ БОЛЬШОГО ДЯДИ

▶ ЧТО НОСИТЬ

Джинсы с маркировкой relaxed на лейбле обеспечат достаточный комфорт твоим бедрам и ногам даже при резких телодвижениях.

▶ ЧТО ВЫБРОСИТЬ

Не покупай джинсы-трубы с широкими от бедра штанинами — в них ты, в лучшем случае, будешь похож на клоуна. На очень большого клоуна.

▶ НАШ ВЫБОР

Guess? Urban Fit «Это моя самая любимая модель, — говорит Денис Седякин, главный художник Men's Health (193 см, 110 кг). — Очень комфортно и при этом без эффекта мешковатости. Простые классические джинсы, которые хорошо смотрятся с майками, водолазками и свитерами». **Polo Jeans Co. Ralph Lauren Banner** «Моя жена говорит, что они меня стройнят, — продолжает Денис, — я ей верю». **Nautica Jeans Company Classic** «Мягкие, универсальный цвет. И не жмут, и не болтаются».

По часовой стрелке: Nautica Jeans Company Classic, Polo Jeans Co. Ralph Lauren Banner, Guess? Urban Fit

Фото: Gadge

На лейбле написано...	Это значит...
SLIM FIT	Очень узкие в талии, бедрах и ниже джинсы. Людям плотного телосложения в них будет некомфортно. Тесно. Да и вид еще тот... Подходят стройным, тонкокостным, хорошо сложенным.
REGULAR FIT	Заужены в талии и бедрах, но достаточно просторны сзади. Прямой крой штанины. Универсальная модель. Можно даже под пиджак.
RELAXED	Просторны в бедрах. Прекрасно смотрятся практически на любом отдыхающем от трудов праведных человеке. И ему в них хорошо.
BOOT CUT	Расклешенные настолько, чтобы в них легко помещалось самое широкое голенище сапог или высоких ботинок. Низкая талия, зауженные бедра.
CARPENTER	Настоящая рабочая одежда. Даже шлевка для молотка на штанине имеется. Талия просторна. Как, впрочем, и все остальное. Чтобы не сковывать движения.
CARGO	Это могут быть любые модели — от slim до baggy, но непременно с накладными карманами на штанинах.
BAGGY	Широкие везде и всюду. Особенно сзади и на бедрах. Не подходят для крупных и полных людей.

ДЯДЯ НОРМАЛЬНЫЙ

▶ ЧТО НОСИТЬ

Тебе, счастливчик, подходят практически любые модели от узких до широких (baggy), но модели regular и relaxed — самый беспроигрышный вариант.

▶ ЧТО ВЫБРОСИТЬ

Некоторые мужчины проще расстаются с женами, чем со старыми любимыми джинсами. Но вообще-то, мода на джинсы разных моделей меняется каждые два-три года. Купи что-нибудь новенькое — вместо тех ветеранов, в которых ты живешь уже 10 лет.

▶ НАШ ВЫБОР

CK Calvin Klein Jeans Original «Сидят как влитые», — хвалится наш заместитель главного редактора Александр Пигарев (187 см, 85 кг). **Levi's Jeans 501** «Пятьсот первый — он и есть пятьсот первый. О чем тут еще говорить?» **Tommy Jeans Freedom** «Насыщенный синий цвет. Удобная модель baggy — прекрасно подходит для дачи и прочих пикников».

По часовой стрелке: CK Calvin Klein Jeans Original, Tommy Jeans Freedom, Levi's Jeans 501

7 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ СОЧЕТАЮТСЯ С ЛЮБЫМИ ДЖИНСАМИ

Клетчатая рубашка навыпуск

Водолазка

Белая рубашка с воротничком на пуговицах

Классическая футболка с карманом на груди

Широкий кожаный ремень

Ботинки армейского типа

Пиво

ДЯДЯ ХУДОЙ

▶ ЧТО НОСИТЬ

Модели regular или slim. Но учти: они честно показывают все твои успехи и недоработки в спортивном зале.

▶ ЧТО ВЫБРОСИТЬ

Все зауженное книзу. Такие модели только подчеркивают отсутствие икр и излишнее изящество лодыжек.

▶ НАШ ВЫБОР

AIX Armani Exchange Classic «Хорошая комбинация — узко на бедрах, но при этом не утянуто сзади и между ног, как это часто бывает, — комментирует дизайнер Влад Рябинин (178 см, 60 кг). — Внизу слегка расширяются — то что надо!» **Diamond Gusset Regular** «Очень комфортно, и в то же время не смотрятся расхлябанно. На работу — в самый раз». **Gap Vintage** «Приятная на ощупь материя. Я мог бы в них спать — вместо пижамы».

Сверху вниз: AIX Armani Exchange Classic, Diamond Gusset Regular, Gap Vintage

ЧТО ЕЙ ПОНРАВИТСЯ

То, что ты любишь свои джинсы, еще не означает, что твоя подруга тоже от них без ума. Не веришь? Вот результаты опроса женщин, который мы проводили на сайте www.estart.ru. Нам ответили 274 дамы. За что им спасибо.

МУЖСКИЕ ДЖИНСЫ ДОЛЖНЫ СИДЕТЬ...

В облипку, чтобы было видно ВСЁ — **18%**
Свободно, но чтобы можно было догадаться, что под ними есть тело — **63%**
Чем просторнее, тем лучше. Легче снимать — **19%**

КАКАЯ ЗАСТЕЖКА СЕКСУАЛЬНЕЕ?

«Болты» — **61%**
Молния — **39%**

ЧТО ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ОБНАРУЖИТЬ ПОД ДЖИНСАМИ?

Боксеры — **43%**
Трусы-плавки — **48%**
Мини-бикини — **2%**
Ничего — **7%**

ЕСЛИ НА ЕГО ДЖИНСАХ ДЫРА, ПУСТЬ ОНА БУДЕТ...

На колене — **37%**
На бедре — **15%**
На заднице — **20%**
На кармане, в котором он носит бумажник — **28%**

МУЖСКИЕ ДЖИНСЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ...

1. Чистыми
2. Сексуальными
3. Удобными
4. Поношенными
5. Синими

МУЖСКИЕ ДЖИНСЫ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ...

1. Заплатанными
2. Мешковатыми
3. Обтягивающими

ТРИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С ДЖИНСАМИ

Джинсовая рубашка, совпадающая с ними по цвету

Лакированные офисные туфли

Рубашка с запонками

ДЯДЯ КОРОТЫШКА

▶ ЧТО НОСИТЬ

Модели regular или relaxed. Свободный крой для бедер и икр.

▶ ЧТО ВЫБРОСИТЬ

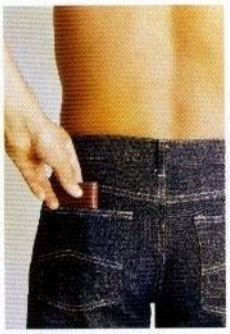
Модели baggy — визуально укорачивают ноги.

▶ НАШ ВЫБОР

Gap Easy Fit «Удобная модель, — говорит наш редактор Александр Черкудинов (165 см, 78 кг), — аккуратное сужение книзу мне подходит». **Nautica Jeans Company Easy Fit** «Эти сидят лучше всего. И никто никогда не узнает, откуда у меня на самом деле растут ноги». **Diamond Gusset Rugged** «Одинаково хороши как для лесопова-ла, так и для рок-концерта». **Rustler Regular** «Мягкие, синие, очень приятный материал».

Сверху вниз: Gap Easy Fit, Nautica Jeans Company Easy Fit, Diamond Gusset Rugged, Rustler Regular

В ПРИМЕРОЧНОЙ

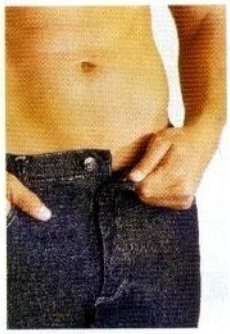


Тест на ширину

«Болты» или молния, а также карманы не должны топорщиться и морщить. Джинсы тогда сидят свободно, когда ты можешь положить в задний карман бумажник средней пухлости и вынуть его без особого труда (надеемся, ты понимаешь, что то же самое может проделать любой карманник, поэтому в дальнейшем клади финансы в другие, более защищенные карманы). Если штаны не трещат по швам, когда ты наклоняешься, чтобы завязать шнурки, и разгибаешься, то все в полном порядке. Особенно обрати внимание, чтобы они не терли в промежности.

Тест на усадку

Любые джинсы вне зависимости от их качества после первой стирки обязательно сядут. Существуют модели, которые по технологии изготовления стирают перед продажей (preshrunk). После того как ты постираешь их дома в машине, они, конечно, сядут. Но вернутся к первоначальному размеру, стоит их надеть. Если ты покупаешь джинсы, которые перед продажей не подвергались такой обработке, покупай на размер больше.



Тест на длину

Пуговица должна располагаться не выше пупка, а штанины ложатся на обувь так, чтобы не было видно носков.

ДЖИНСОВЫЙ КОЛОРИТ

STONE-WASHED

Традиционный синий цвет. Деним стирают с пемзой, чтобы сделать его мягче и придать эффект потертости. Это классика.
С чем носить: с чем угодно — от белых футболок до кашемировых свитеров.

VINTAGE

Усиленная модификация stone-washed, иногда с белыми разводами, придающими эффект потертости.
С чем носить: рубашка поло или пуловер пастельных тонов.

INDIGO

Эти джинсы не должны быть линялыми или потертыми. Темно-синий цвет позволяет сочетать их с самой разной одеждой.
С чем носить: с чем-нибудь контрастным типа голубой или белой рубашки.

ANTIQUE

Джинсы трут мелким песком для придания им поношенного вида.
С чем носить: яркие рубашки, рубашки поло и пуловеры. Никаких спортивных пиджаков и прочей классической одежды.

ПОЧЕМУ «БОЛТЫ» ЭТО ПО-МУЖСКИ?

Да просто потому, что молнию придумали позже, чем джинсы для настоящих мужчин. И к тому же впервые вшили ее именно в женскую модель. MH

Не разводи руками

Сделай себе мышцы, не выходя из дому

Автор: Михаил Беляев

Прежде чем устроиться работать в фирму, у которой был собственный спортзал, я частенько занимался тренировками дома, где к моим услугам был самый немудреный инвентарь: штанга, скамейки и пара гантелей. И надо сказать, что результаты, которых я добивался в собственной прихожей, не слишком отличались от тех, которые я получаю теперь в комфортабельном спортзале, оснащенном самыми фантастическими снарядами и тренажерами. Вывод прост: эффективно тренироваться можно и не выходя из дому, но для этого надо проявлять несколько больше сообразительности, чем в фитнес-клубе. Твоя задача существенно упростится, если ты ознакомишься с рекомендациями, как правильно преодолевать трудности, с которыми ты сталкиваешься, занимаясь бодибилдингом дома.

К ним относятся:

- ограниченное пространство;
- дефицит спортивных снарядов;
- нехватка времени;
- нет никого, кто может подстраховать.

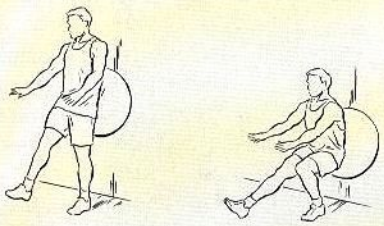
Итак, речь о том, как по-новому использовать свой технический арсенал, чем и как его пополнить без лишних затрат, а также как укрепить мышцы с помощью твоего главного достояния — самой мускулатуры.

ПРОБЛЕМА №1

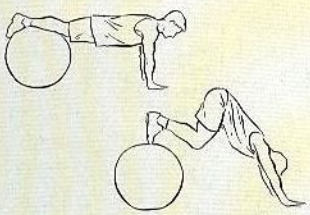
Для занятий тебе отведен угол комнаты, где места не хватает даже для тренировочной скамьи. Какими снарядами воспользоваться в таком случае?

Швейцарский мяч не только прекрасно впишется в скромный угол, но и будет служить тебе скамьей, снарядом для тренировки бицепсов и мышц живота, а также тренажером для растяжки спинных мышц. Освоение упражнений с мячом — занятие небезынтересное, но выполнять их не так-то просто. Вместо мяча можно воспользоваться прочным стулом. Для жимов штанги в наклоне сидя и сгибания рук с гантелями для бицепсов прислони к краю сиденья доску. Или сядь на стул и выполни жимы веса над головой и растяжку трицепсов путем сгибания рук с весом за головой.

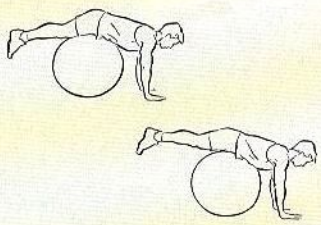
1. Приседание на одной ноге с упором спиной на мяч, приставленный к стене



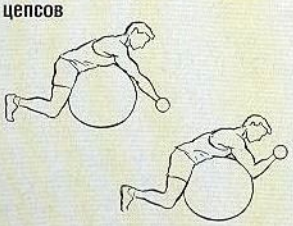
2. Упражнение для мышц живота



3. Гиперрастяжка для мышц живота



4. Сгибание рук с упором для бицепсов



5. Жим веса сидя на наклонной скамье

Такие жимы можно выполнять и с упором спиной на мяч.

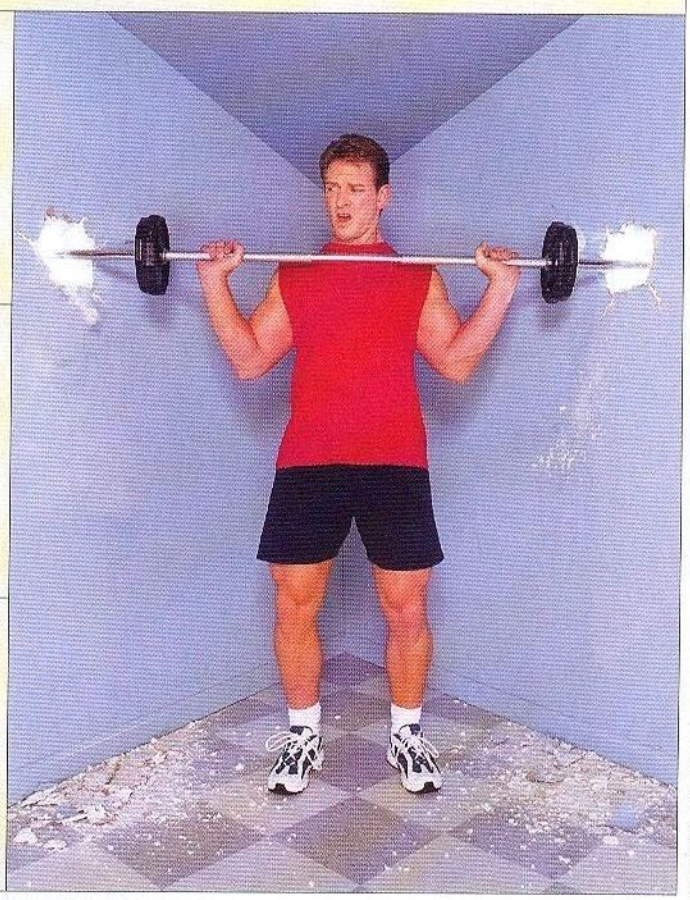


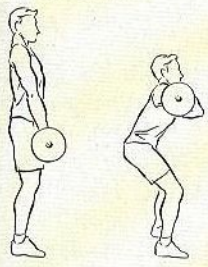
Фото: Roderick Angle

ПРОБЛЕМА №2

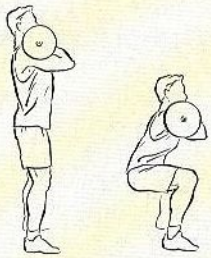
Дома у тебя мало времени и много отвлекающих факторов. Как организовать быструю и эффективную тренировку?

Главные пожиратели времени в процессе тренировки — смена снарядов и установка нового тренировочного веса. Однако меньше чем за 20 минут можно провести комплексную тренировку для всех групп мышц. Выполни цикл из пяти предлагаемых нами упражнений. Для каждого сделай 5-6 повторов и не опускай штангу на пол, пока не закончишь весь цикл.

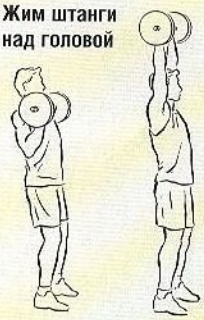
1. Рывок штанги на грудь в положении стоя



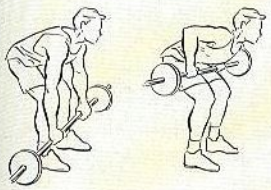
2. Приседание со штангой на груди



3. Жим штанги над головой



4. Подъем штанги в наклоне



5. Становая тяга с прямыми ногами

Закончив цикл, опусти штангу на пол, немного увеличь тренировочный вес, отдохни 1-2 минуты и повтори все сначала. Продолжай в том же духе, пока есть время. Всего за 15-20 минут ты подвергнешь нагрузке практически все основные группы мышц, причем нагрузке весьма солидной.

ПРОБЛЕМА №3

Ты накупил кучу отличных спортивных снарядов и пользовался ими каждый день. Затем тебе все это надоело, и оборудование пылится вот уже несколько месяцев. Как заставить себя возобновить тренировки?

Скучная тренировка, как правило, бывает непродуктивной, а от этого недалеко и до полного прекращения занятий. Люди перестают тренироваться, так как слишком долго выполняют одно и то же. Любое однообразие вселяет скуку. Решение проблемы очевидно: меняй режим тренировки. Неважно, что хранится в твоем подвале — штанга, гантели, велотренажер или бегущая дорожка. Чтобы справиться с рутиной используй то, что есть под рукой. В любом темпе, во всех возможных режимах. Только сначала вспомни, как это делается.

Тяжелоатлетические снаряды Не исключено, что прежде ты выполнял упражнения за три подхода по 10-12 повторов в каждом. Для начала исключи подходы из 12 повторов. Вместо этого выполни четыре подхода из шести, одного, шести и одного повтора соответственно. Во всех подходах используй максимальный вес. Повторяя подходы по шесть и одному повтору, устанавливай вес несколько больший, чем в первый раз. Заканчивай занятие подходом из 10-20 повторов, но с очень легким весом. Примени этот метод ко всем силовым упражнениям, даже к тем, которые направлены на развитие мышц рук (например, сгибание рук для бицепсов). Для выполнения жимов пользуйся гантелями или тренажером, для приседаний — только гантелями.

Твоя спортивная жизнь станет интереснее по трем причинам:

- выполняя подходы из одного повтора, ты будешь стремительнее набирать силу;
- выполняя подходы из шести повторов, ты будешь одновременно наращивать и силу, и мышечную массу;
- заключительный подход обеспечит рост мышечной массы и выносливости.

Тренируйся в таком режиме 3 недели, затем выбери другие схемы занятий, которые можешь придумать самостоятельно.

Велотренажер Стандартный велотренажер имеет 12 уровней нагрузки. Скорее всего, ты тренировался на уровне 3 или 4. Объяви его вне закона. Тренируйся в рваном темпе, начиная с самого легкого уровня и заканчивая близким к максимальному. При этом

постепенно повышай нагрузку до тех пор, пока не сможешь работать, варьируя скорость в максимальном уровне, в течение 30 секунд. Еще одна схема занятий на велотренажере: пятиминутная разминка на уровне 2, затем в течение 1 минуты работа в рваном темпе с более высоким уровнем нагрузки и обязательным переходом всякий раз на более низкий режим и работой в нем в течение того же времени, в конце — пятиминутное приведение организма в спокойное состояние на уровне нагрузки 1 или 2.

Бегущая дорожка Если у тебя есть такой тренажер, в твоем распоряжении огромное число вариантов тренировки, ведь ты можешь изменять не только скорость движения, но и угол наклона платформы. Одну из тренировок посвяти бегу со сменой темпа: 1 минута с максимальной скоростью, затем 1-2 минуты трусцой. Если твоя бегущая дорожка оборудована по последнему слову техники, все это можно предварительно запрограммировать. На другой день займись бегом или ходьбой по «пересеченной местности». Можно, как и при беге, менять темп, а можно сделать и так: измерь с помощью одометра автомобиля обычный маршрут своей пробежки (1,5 км — пологая местность, 0,75 км — легкий подъем, 1 км — снова пологая местность, 0,3 км — крутой подъем и т.д.). Введи эти данные в блок управления бегущей дорожки, и ты в любое время сможешь не выходя из дому бегать или заниматься спортивной ходьбой не хуже, чем на улице.

ПРОБЛЕМА №5

У тебя есть где заниматься, но туговато с деньгами. Как укрепить и нарастить мышцы без помощи тяжелоатлетических снарядов?

В подобной ситуации большинство из нас, конечно же, займется сгибанием туловища и отжиманием от пола, пока не сможет легко выполнять десятки повторов за один подход. Однако, если при выполнении этих базовых упражнений нагрузка на мышцы не возрастает постоянно, ты не станешь ни сильнее, ни мускулистее. К тому же ты запустишь мышцы нижней части тела. В таком случае тебе необходима несиловая тренировка, составленная из интенсивных упражнений для укрепления мускулатуры как верхней, так и нижней части туловища.

ПРОБЛЕМА №4

Ты хочешь показать все, на что способен, но тренируешься один и не рискуешь взять в одной попытке максимальный вес, если тебя никто не страхует. Как попытаться установить личный рекорд и при этом не получить травму?

Ты молодец, что проявляешь озабоченность по этому поводу. Никогда не пытайся в одиночестве выжимать в одной попытке максимальный вес, лежа на горизонтальной/наклонной скамье. Согласно данным Орегонского университета, на долю жима штанги на скамье приходится более половины травм со смертельным исходом, связанных с использованием спортивных снарядов в домашних условиях. Если ты не сможешь снять штангу с шеи, то последствия этого очевидны. Это обстоятельство вносит в тренировку определенную нервозность.

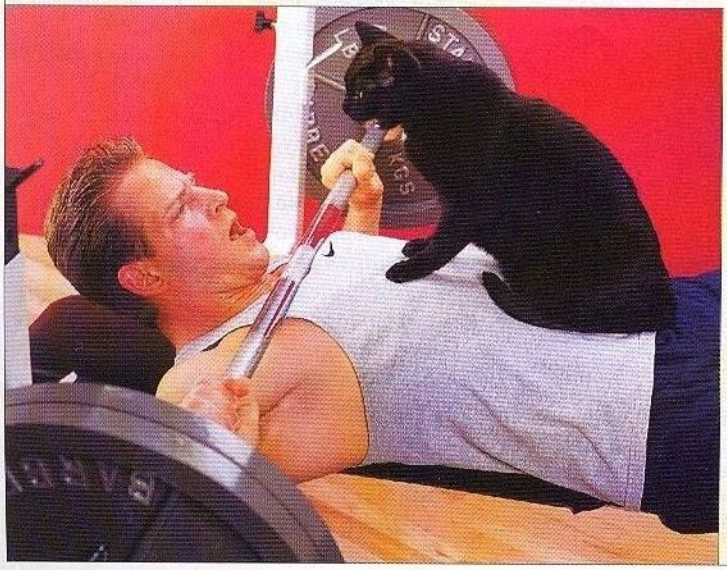
▶ **Самый безопасный способ** Никогда не выполняй упражнений с весом над головой или грудью без надежной страховки.

▶ **Способ, чуть менее безопасный** Установи вес, который стопроцентно сможешь поднять несколько раз, и после полной разминки выполняй повторы, пока не почувствуешь, что сил осталось лишь на один последний повтор. Откажись от этого повтора, он не стоит риска.

Кстати, существует математическая формула, позволяющая на основе этих повторов рассчитать твой разовый максимум силы. Она называется уравнением Бжицкого, и, хотя и выглядит как описание какого-нибудь ядерного синтеза, ею очень легко пользоваться:

$$\frac{\text{тренировочный вес}}{1{,}0278 - (0{,}0278 \times \text{число повторов})} = \text{разовый максимум силы}$$

Не очень силен в математике? Мы тоже. Допустим, ты установил тренировочный вес 80 кг и поднял его 6 раз. Но поскольку ты прекратил повторы за шаг до наступления полной мышечной усталости, считай, что тебе удалось выполнить 7 жимов. Помножь 7 на 0,0278. Получится 0,1946. Вычти это число из 1,0278 и ты получишь 0,8332. Теперь раздели 80 кг, которые ты поднимал в каждом повторе, на это число и у тебя получится 96 кг. Если бы ты в этот день занимался в спортзале, именно такой максимальный вес ты и смог бы взять с одной попытки.

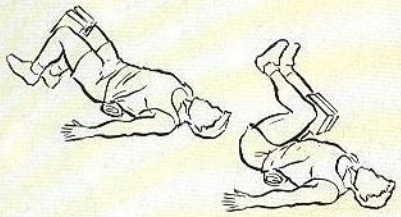


Однако вернемся к главной проблеме: как сделать так, чтобы тренировка не закончилась для тебя плачевно. Предлагаем два варианта решения проблемы.

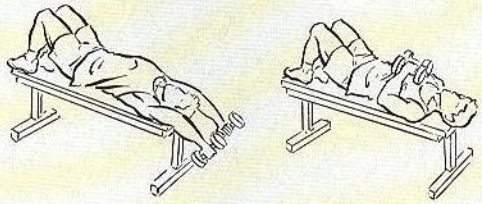
▶ Установи спинку тренировочной скамьи под небольшим углом, чтобы в критической ситуации ты мог откатить штангу на бедра, а затем встать, держа ее в руках. Необходимый наклон можно создать, подложив под верхний край скамьи пару 10-килограммовых блинов. При этом следует убедиться в надежности созданной конструкции.

▶ Поднимай штангу без замков на грифе. Если тебя, не дай бог, придавит весом, ты сможешь, наклонив штангу, сбросить блины на пол. Однако будь осторожен: повреждение паркета или напольной плитки в результате падения по твоей вине 80 кг железа может стать причиной семейных неприятностей. Парочки толстых резиновых ковриков будет вполне достаточно для спасения семейных отношений.

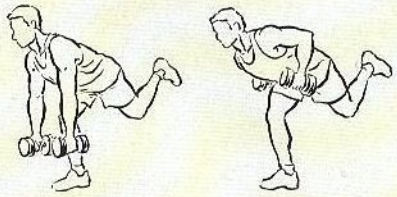
1. Сгибание туловища лежа (обратное скручивание)



2. Подъем гантелей из-за головы



3. Подъем гантелей в наклоне стоя на одной ноге



Предлагаем комплекс из трех упражнений, представляющих собой несколько усложненные версии простых движений. Переходи от упражнения к упражнению без пауз, однако обязательно устраивай короткий перерыв между циклами.

1. Сгибание туловища лежа (обратное скручивание)

Ляг на спину, подложив под поясницу скатанное полотенце. Согни ноги в коленях и зажми между ними две толстые книги. Чем тяжелее книги, тем труднее упражнение. Слегка приподними ступни, ладони прижми к полу. Теперь подтяни колени к груди, сделай секундную паузу, а затем снова опусти. Повторяй упражнение до тех пор, пока не почувствуешь, что мышцы поясничного пояса болят так, будто их обработали молотком для отбивания бифштексов.

2. Отжимания от пола с постепенным укорачиванием фазы опускания

Отожмись от пола за 1 с, а опускаясь сосчитай до десяти. Итак, 10. Второй раз отожмись за 1 с, а опустись за 9 с. Отожмись снова. На третье опускание потрать 8 секунд, на четвертое — 7 с и так далее, пока время опускания не составит 1 с.

Таким образом на 10 отжиманий у тебя должно уйти примерно 65 с. Если хочешь несколько усложнить это упражнение, положи одну стопу на другую с тем, чтобы масса тела опиралась не на четыре точки, а на три. Для максимального усложнения положи обе стопы на диван или на сиденье стула.

3. Медленное приседание

Стань у стены, отступив от нее на 30 см и прислонившись к ней спиной. За 60 с опустись на корточки. Оттолкнувшись, вернись в исходное положение. Продолжай, пока мышцы нижней части тела не почувствуют достаточного напряжения.

ПРОБЛЕМА №6

Весь твой арсенал — скамья и пара гантелей весом по 12,5 кг. Что можно предпринять с такими легкими снарядами?

Эффективно тренироваться можно и с ними. Простая техника, именуемая предварительным изнурением мышц, поможет единственной паре гантелей по эффективности сравниться со спортзалом, забитым тренажерами. Вот как она работает.

Большинство опытных бодибилдеров выбирают для каждой группы мышц два или несколько упражнений: одно, с тяжелым тренировочным весом, — для самых разных мышц, другое, с использованием легких весов, оказывает изолирующее воздействие на определенные мышцы. Предположим, что ты обычно тренируешь мышцы груди, выполняя жимы и разведение рук с гантелями именно в такой последовательности. Вес твоих гантелей явно недостаточен для жимов. Однако, если ты сначала займешься разведением рук с гантелями, мышцы груди устанут настолько, что при выполнении жимов они уже не смогут справиться с очень тяжелым тренировочным весом. Выполняй жимы после разведения рук без паузы на отдых и твои гантели весом 12,5 кг будут так же эффективны, как и 25- или 30-килограммовые.

Ниже приводятся пары упражнений, которые помогут повысить эффективность упражнений с твоими гантелями. Первое из них выполняй за 12 медленных повторов (3-4 с на подъем веса, 5-6 с на опускание), второе — сколько сможешь.

1. Разведение рук с гантелями + жимы

2. Ходьба на полусогнутых ногах + приседания

Ходьбой на полусогнутых ногах лучше всего заниматься в просторной прихожей или в коридоре, но если в твоей квартире с этим туго, ходи из комнаты в комнату.

3. Подъем гантелей из-за головы + подъем гантелей в наклоне стоя на одной ноге

Меняй ногу при каждом подходе. Откажись от этого упражнения, если у тебя проблемы с нижней частью спины или если ты страдаешь хроническим нарушением равновесия.

СНАРЯДЫ «СЕКОНД ХЭНД»

Когда люди не пользуются тренировочной экипировкой, они стремятся от нее избавиться и ты можешь обзавестись нужными снарядами по дешевке.

Ежегодно тысячи людей продают свои велотренажеры, штанги и другое оборудование для домашних спортзалов. Конечно, досадно, когда кому-то надоедает тренироваться у себя дома и человек избавляется от дорогих игрушек, которыми едва успел попользоваться. Однако ты сможешь приобрести все это за половину первоначальной цены. Покупая «секонд хэнд», внимательно проверяй состояние товара. Вот несколько советов:

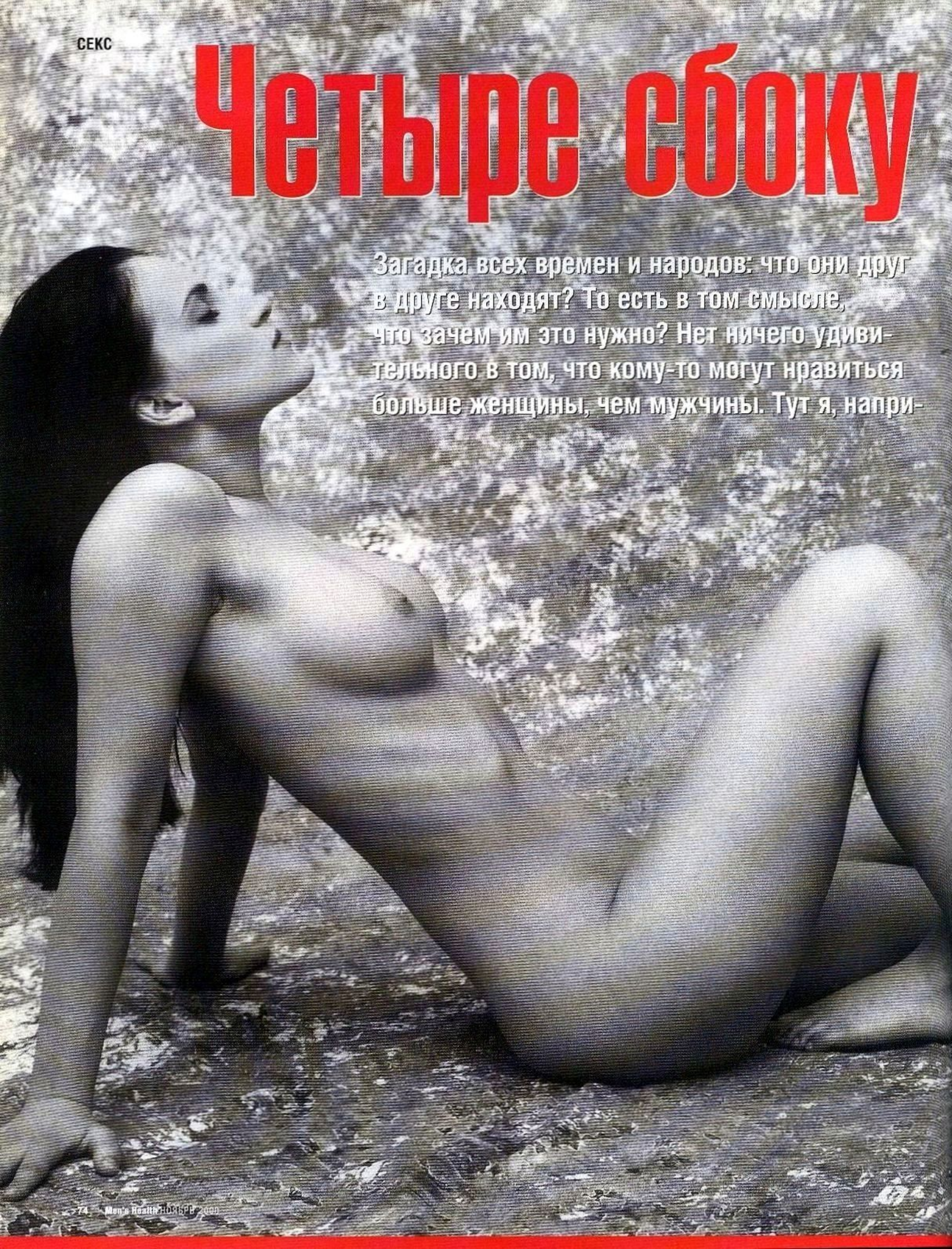
▶ Если покупаешь подержанный тренажер, проконтролируй его работу во всех возможных режимах. Посмотри, как быстро бегущая дорожка реагирует на изменение угла наклона платформы. Проверь, нормально ли крутятся педали велотренажера при всех уровнях нагрузки.

▶ У силовых тренажеров не должны быть изношены тросы. Убедись, что их блоки не шумят, а вес плавно перемещается вверх-вниз. Регулировка сидений должна выполняться легко.

▶ С гантелями и штангами проблем, как правило, бывает куда меньше, и все же порой ты можешь встретить кривую гантель или кто-то попытается всучить тебе блины или замки для штанги, не подходящие к грифу, который ты покупаешь.

Четыре сбоку

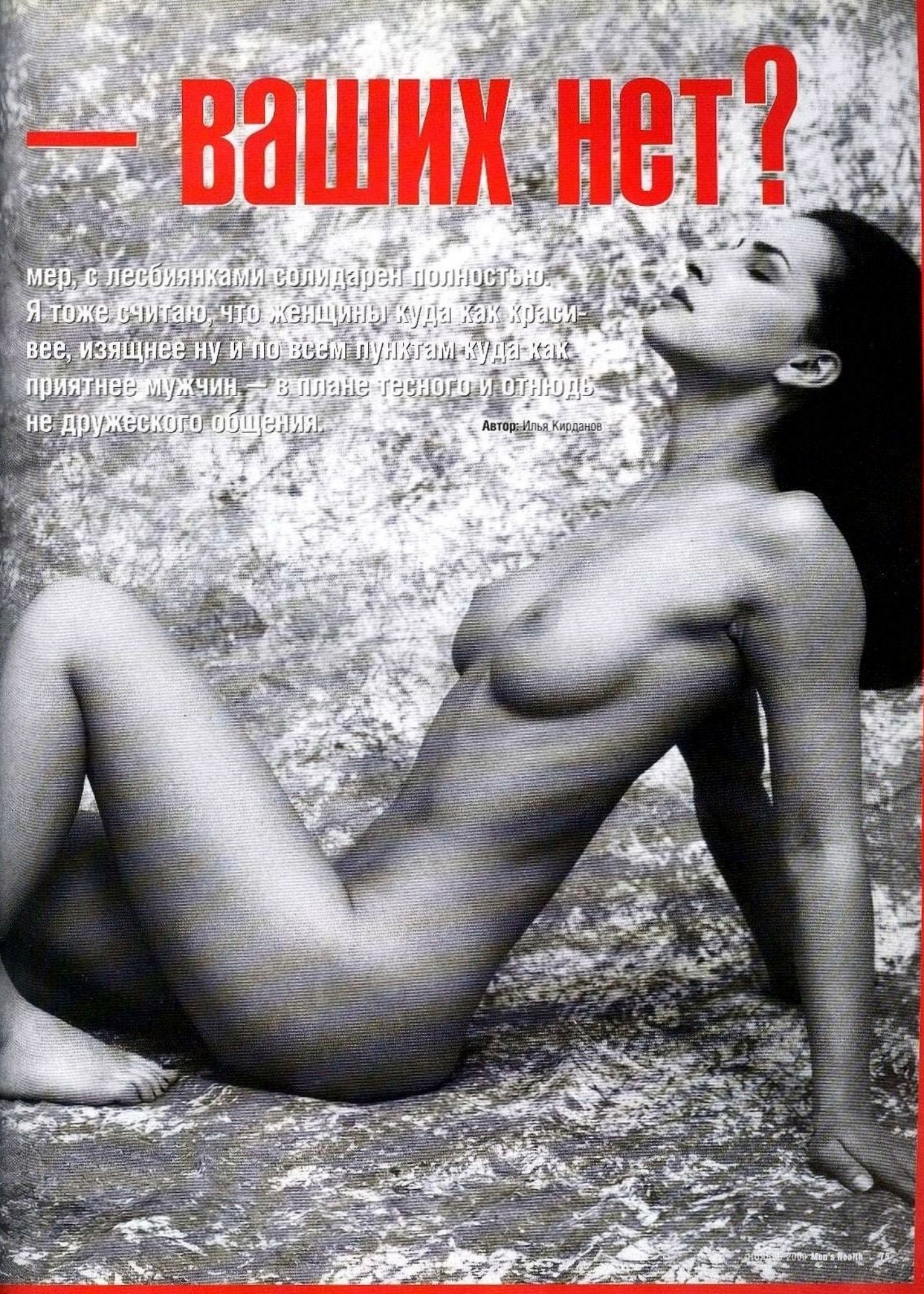
Загадка всех времен и народов: что они друг в друге находят? То есть в том смысле, что зачем им это нужно? Нет ничего удивительного в том, что кому-то могут нравиться больше женщины, чем мужчины. Тут я, напри-



— ваших нет?

мер, с лесбиянками солидарен полностью. Я тоже считаю, что женщины куда как красивее, изящнее ну и по всем пунктам куда как приятнее мужчин — в плане тесного и отнюдь не дружеского общения.

Автор: Илья Кирданов



У любого мужчины, знакомящегося с нехитрым жизненным укладом лесбиянок, возникает закономерное подозрение, что здесь чего-то не хватает. Причем очень сильно не хватает, настолько, что начинаешь задаваться вопросом: а ради чего все, собственно говоря, происходит? В чем цимес?

Но, видимо, что-то все-таки происходит, иначе чем объяснить тот факт, что как минимум 10% всех женщин имели в своей жизни лесбийский опыт. И некоторые из них оказывались настолько этим опытом воодушевлены, что вообще в дальнейшем предпочитали обходиться без нас. Мужчин. Таких всех из себя замечательных.

«Мнение, что лесбиянки — это психологически травмированные женщины, испытывающие страх перед сексуальным контактом с мужчинами, в подавляющем большинстве случаев неверно, — говорит профессор Эвальд Крамер, известный немецкий сексолог. — Лесбиянки просто **предпочитают** секс с женщинами как приносящий им большее удовлетворение».

Но как?! Каким образом они вообще ухитряются доставлять друг другу удовлетворение, да еще такое, которое можно предпочесть нормальному, великолепному, восхитительному сексу с нами, а? Может, нам есть чему у них поучиться?

«Мужчина мог бы быть прекрасным любовником, — сообщает нам доверительно американская лесбиянка Афина Дертьер, — если бы у него не было пениса...»

У-пс...

«Потому что тогда бы ему пришлось проявлять фантазию, искать, пробовать и экспериментировать, — добавляет мисс Дертьер, — а не сводить все к чисто механическому процессу, который многим женщинам не приносит настоящего удовольствия».

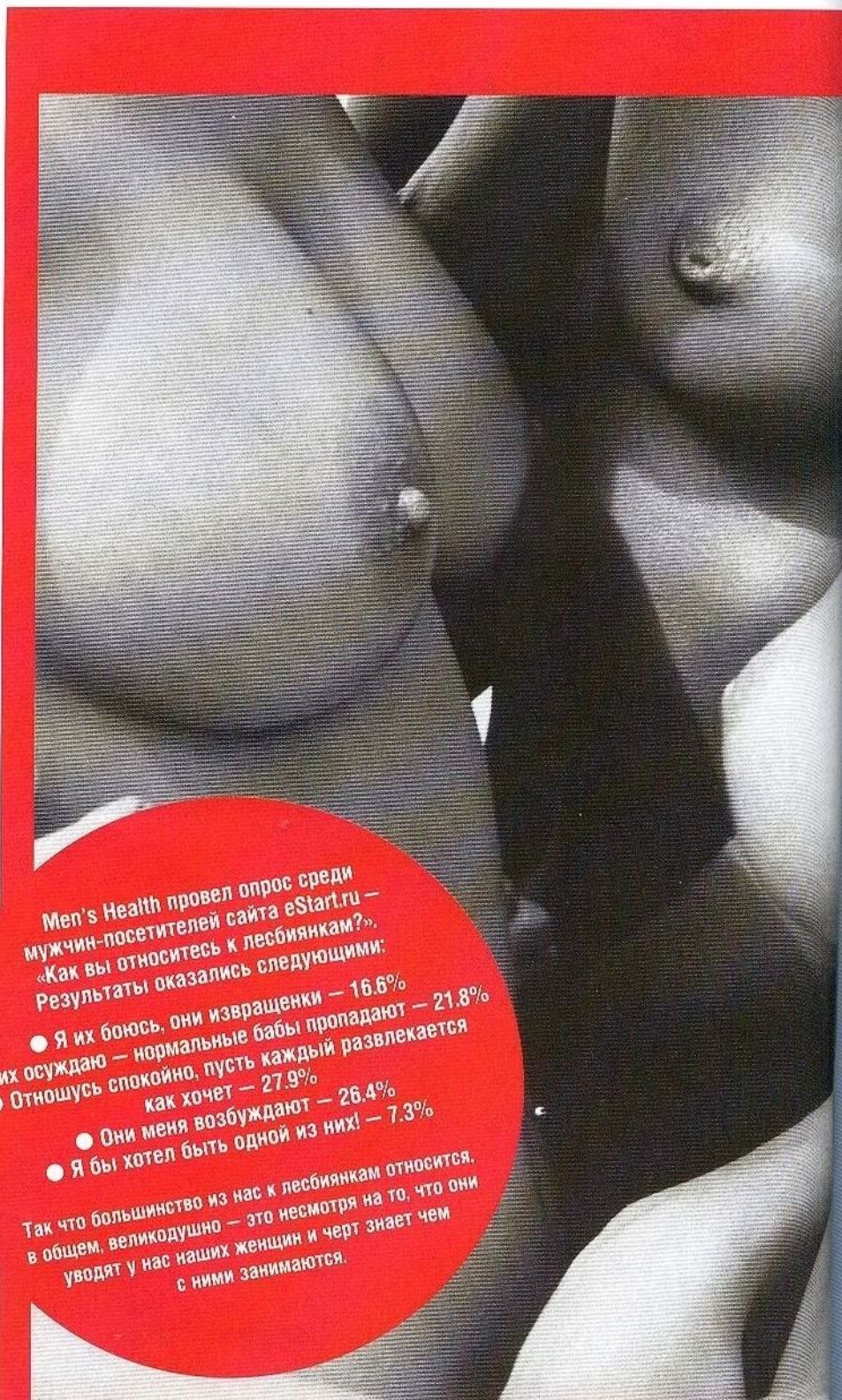
Так, мысль в общем понятна. Но на такое мы не готовы. Уж лучше мы будем проявлять фантазию с ним, родным.

Дальнейшие консультации с госпожой Дертьер и ее «однополчанками» окончательно подтвердили следующий факт: ничего такого уж сложного в их действиях нет. И вообще, при желании мы можем делать все, что делают они, — лесбиянки. И даже более того...

Она раздевает ее красиво

Чему научиться у лесбиянки Долгое, осторожное раздевание с потягиванием тесемок, бережным расстегиванием пуговок и расцеплением крючочков — убийственное оружие из арсенала лесбиянок. Которое тебе тоже нехило было бы взять на вооружение.

Если ты знаешь, как снять с дамы тонкие чулки и не наделать при этом затяжек, — можешь считать, что успех у женщин тебе обеспечен. Женщина любит свое белье даже больше, чем свою шубку: шубку она носит для всех, а белье для себя самой. Ну и для того, кто однажды сможет его оценить. И если в самый ответственный момент ты его не оценишь, знай, что немалое количество очков пошло тебе в минус. Учти: если, сняв с женщины свитер и брюки, ты обнаруживаешь под ними что-нибудь атласно-



Men's Health провел опрос среди мужчин-посетителей сайта eStart.ru — «Как вы относитесь к лесбиянкам?». Результаты оказались следующими:

- **Я их боюсь, они извращенки — 16.6%**
- **Я их осуждаю — нормальные бабы пропадают — 21.8%**
- **Отношусь спокойно, пусть каждый развлекается как хочет — 27.9%**
- **Они меня возбуждают — 26.4%**
- **Я бы хотел быть одной из них! — 7.3%**

Так что большинство из нас к лесбиянкам относится, в общем, великодушно — это несмотря на то, что они уводят у нас наших женщин и черт знает чем с ними занимаются.

шелково-кружавчатое с розочками, надо должным образом отреагировать. Снимать не сразу, а постепенно, бережно и со вкусом.

Но так как ты все-таки мужчина Не стоит слишком переживать, если ее грация на китовом усе с подвязками никак не желает расстегиваться. В конце концов, ты всегда можешь выйти из положения, сказав: «Мне страшно испортить такую красоту. Сними ее сама». А потом просто внимательно смотри, как она это делает, — в следующий раз окажешься на высоте.

Она шепчет

Чему научиться у лесбиянки Сексуальный шепот в ушную раковину у 50% мужчин вызывает неудержимое желание хохотать и тереть уши. Наверное поэтому многие мужчины и не используют этот способ возбуждения женщины — мы-то знаем, как это щекотно. Но, по данным статистики, 85% женщин просто обожают, когда им шепчут на ухо. Дело в том, что уши и затылок у большинства женщин — ярко выраженная эрогенная зона. Понятное дело, что хитрые лесбиянки ею не пренебрегают: уж они-то знают что к чему и почему. И ты не пренебрегай. А шепчи, причем старайся, чтобы в твоем шепоте было побольше шипящих звуков — они создают самый подходящий эффект. А если у тебя еще и хватит выразительных средств на то, чтобы шептать ей на ухо не «шла Саша по шоссе», а что-нибудь донельзя сексуальное, то долгоиграющий оргазм во время полового акта твоей партнерше почти наверняка обеспечен. Попробуй, например, фразу «Твою шелковую шею хочу чувствовать чаще». Ну, глупо. Зато сколько шипящих.

Но так как ты все-таки мужчина У тебя почти наверняка появится соблазн прошептать что-нибудь типа «А еще я переишачил на работе и сейчас хочу швалиться и жашнуть...». Не факт, что ей это покажется очень сексуальным.

Она показывает себя

Чему научиться у лесбиянки На самом деле мужское тело ничуть не менее красиво, чем женское. Это просто нам с тобой оно кажется малоинтересным предметом. А женщинам так не кажется. Поэтому они любят нас рассматривать. Но так как мы не желаем

лежать спокойно, то не больно-то много они увидят… и вообще, мы люди скромные и демонстрировать себя не стремимся… Не на что там смотреть: либо давай займемся делом, либо… где одеяло?

Сколько мужчин устраивает иногда сеанс стриптиза для своих партнерш? Очень мало. А у лесбиянок демонстрация собственного тела — один из обязательных элементов сексуальной игры. Они прекрасно умеют себя подать. В ход идет все — от медленного раздевания до мастурбации на глазах у партнерши.

Но так как ты все-таки мужчина Не стоит каждый вечер превращать снимание трусов в эксцентрическое шоу. Мужчина, который откровенно требует, чтобы им любовались, не будет пользоваться успехом у женщин — женщинам все-таки гораздо больше нравится, когда любуются ими. Сходи как-нибудь в клуб: посмотри, как раздеваются профессиональные стриптизеры. Они хорошо знают, где находится та довольно тонкая грань между «взгляни на меня и пожелай меня» и «ты только посмотри, какой я, блин, весь из себя красавец».

Она работает тем, чем надо

Чему научиться у лесбиянки Лесбиянки прекрасно знают, почему он лучше, чем палец. Он упругий. Он горячий. Он влажный. Он чувствительный. Он гнется в разные стороны.

Речь, надо сказать, идет не о том, о чем ты подумал, а о языке. Большую часть полового акта у лесбиянок составляет оральный секс. И, надо сказать, с женщинами это еще как работает. Оргазма при оральном сексе они достигают в два раза чаще, чем при половом акте с введением пениса во влагалище. Впрочем, ты тоже против орального секса ничего не имеешь…

Но так как ты все-таки мужчина Не заменяй слишком часто обычный секс оральным, даже если вас обоих это вполне устраивает. По данным психологов, женщина, чья половая жизнь с партнером-мужчиной ограничивается оральным сексом, вскоре начинает испытывать неудовлетворенность, правда не физическую, а психологическую.

Она делает это долго

Чему можно научиться у лесбиянки Даже если учесть, что лесбиянки придумали женскую эякуляцию, все равно факт остается фактом: логического конца в любовных играх лесбиянок нет. Эрекция у них после удовлетворения во всяком случае не проходит — это точно. И поэтому они без проблем могут заниматься сексом часами — до тех пор, пока обе наконец не почувствуют, что на сегодня программа выполнена и перевыполнена.

Зато мы тоже можем продолжать сексуальную игру пост, так сказать, фактум. Просто нам кажется, что это уже необязательно. И зря кажется.

Но так как ты все-таки мужчина Ты не сможешь притвориться, что оргазм у тебя еще не наступил и ты по-прежнему до крайности возбужден. Тут лесбиянкам, конечно, проще.

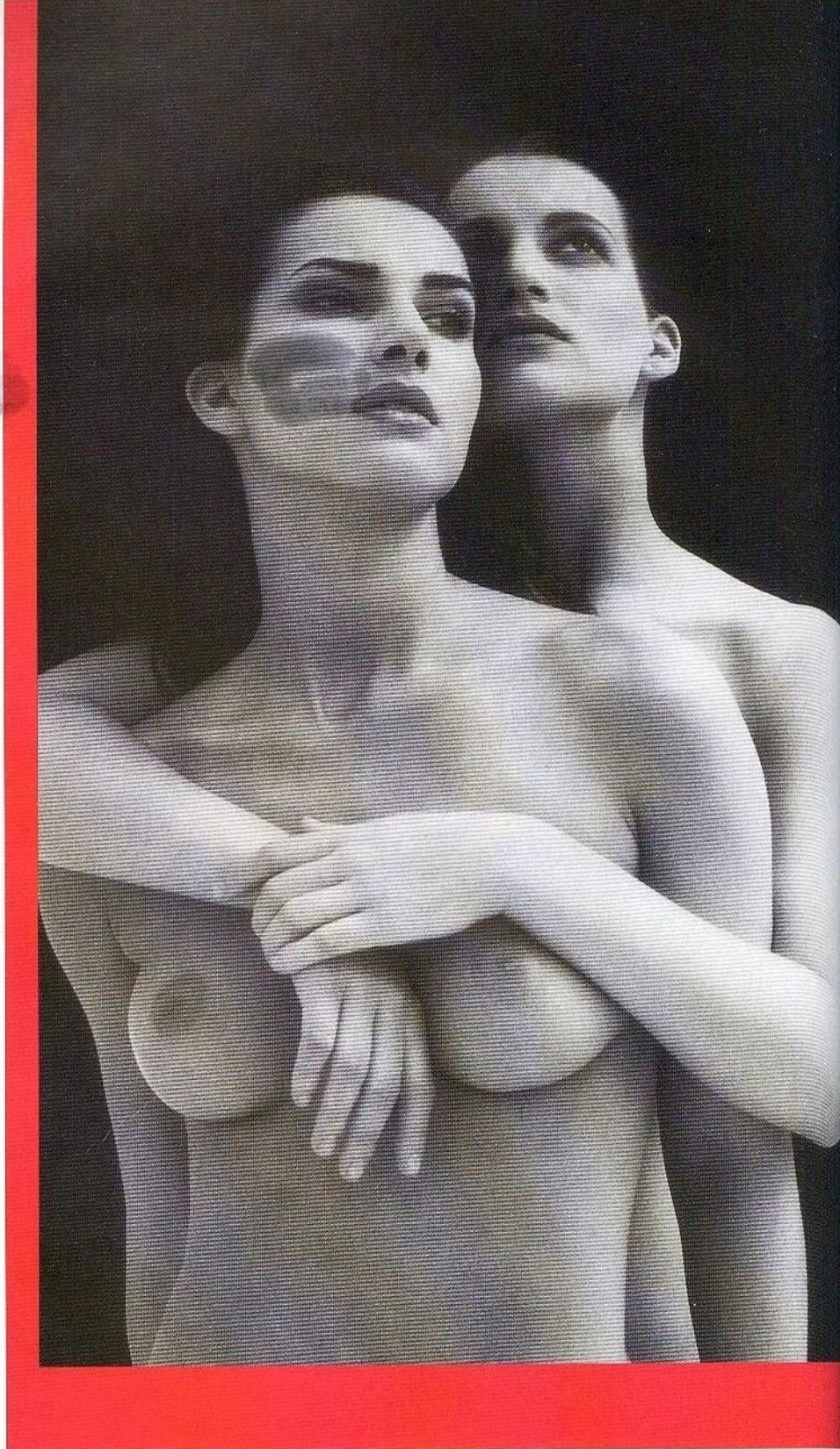


Фото: Stefan May

Она ласкает ее кончиками пальцев

Чему научиться у лесбиянки Точечные, поверхностные прикосновения возбуждают женщин больше, чем пожатия, прижимания и поглаживания ладонью. Мужчинам во время секса, однако, больше хочется именно жать, прижимать и щупать. Наверное, в нас так говорит первобытный инстинкт — самку нужно хватать крепче, пока она не передумала и не убежала. В лес за кореньями.

Но сегодня ты ничем не рискуешь. Раз уж она здесь оказалась, то почти наверняка никуда не убежит, разве что в ванную, и то ненадолго. Так что расслабься и позволь себе ознакомиться с ее телом поверхностно, самыми кончиками пальцев водя по ее груди, шее и бедрам. Увидишь, как ее тело покроется мурашками. Знай, это не от холода.

Но так как ты все-таки мужчина То потом можешь пожать и помять. Но все равно осторожнее, особенно когда речь идет о груди и лобковой области. Там ее чувствительность настолько высока, что любое неаккуратное движение может вызвать боль.

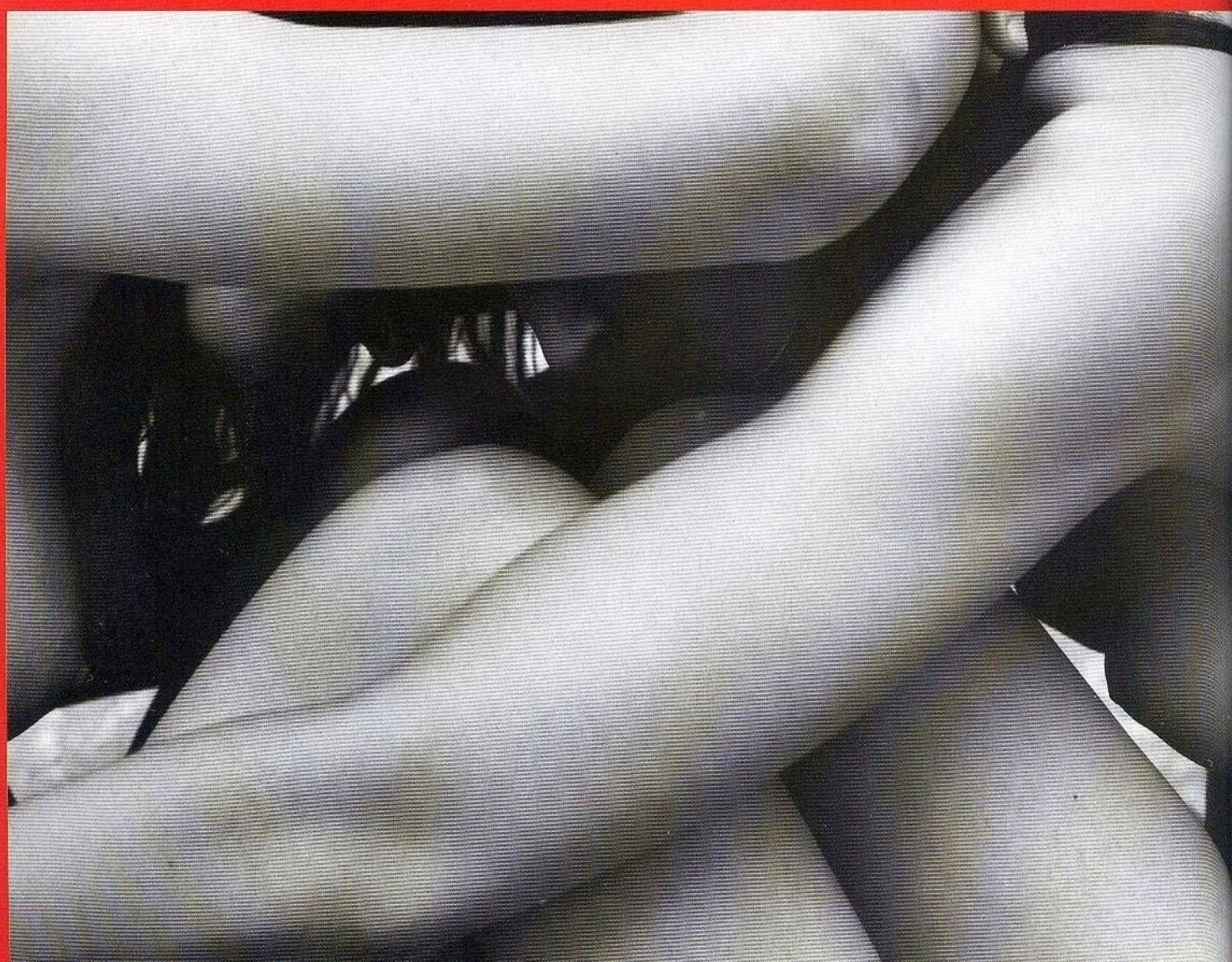
Она любит ее клитор

Чему научиться у лесбиянки 40% всех мужчин затрудняются ответить, как выглядит женский клитор и где он расположен. Хотя, как известно, кто ищет — тот всегда найдет. Значит, не хотим и не ищем. А вот лесбиянки, сами будучи женщинами, прекрасно знают, что без этого маленького органа каши не сваришь. Если не хочешь, чтобы она остыла, надо постоянно его помешивать — языком и руками.

Но так как ты все-таки мужчина То тебе придется регулярно консультироваться у партнерши, нравится ли ей то, что ты делаешь. Потому что клитор такой маленький и расположен столь неудобно, что тут шаг вправо, шаг влево — попытка к бегству. Ты лишь чуть-чуть сдвинул палец, и она уже ничего не чувствует.

Она использует сексуальные игрушки

Чему научиться у лесбиянки Продавцы секс-шопов подтвердят, что лесбиянки являются одними из самых частых их посетителей. Причем если мужчины-гетеросексуалы покупают, в основном, один и тот же, достаточно консервативный, набор товаров, то лесбиянки используют весь ассортимент — от сексуальных нарядов до сложных механических приспособлений типа вакуумных щекоталок для сосков с электроподогревом. «Лесбиянкам незачем доказывать свою мужественность, и они не боятся соперничества с резиновыми вибраторами, — говорит профессор Крамер. — Поэтому в секс-шопах они ведут себя, как дети в кондитерской лавке, пытаясь все перепробовать». В результате партнерше лесбиянки на рутину в по-



стели жаловаться не приходится ни при каких обстоятельствах.

Но так как ты все-таки мужчина Ты не купишь себе пояс с вмонтированным в него фаллоимитатором. Тебе эта роскошь и даром ни к чему.

Она не делает ее беременной и не заражает венерическими болезнями

Чему научиться у лесбиянки В постели с лесбиянкой женщина рискует куда меньше, чем с мужчиной. Лесбиянка почти наверняка не заразит ее венерическими болезнями. От лесбиянки невозможно забеременеть. Секс с лесбиянкой — это всегда безопасный секс.

Но так как ты все-таки мужчина Ты покупаешь презервативы и всегда держишь их при себе. И на себе, в нужные моменты.

Она с ней болтает

Чему научиться у лесбиянки Лесбиянки всегда находят общий язык со своими партнершами. И это неудивительно — все-таки у всех женщин похожий принцип мышления. Они могут часами говорить, не обменявшись при этом ни единой крупицей полезной информации, психология человеческих отношений им гораздо интереснее, чем конкретные факты, а интонация для них важнее, чем смысл сказанных слов. Они могут и любят болтать только ради того, чтобы поболтать.

Большинство мужчин в этом плане совершенно ни на что не годятся. Нас абсолютно не интересует: во что был одет механик, заливавший нам тормозную жидкость, сколько у него детей и что он себе думает. Нас интересует залитая тормозная жидкость.

Но так как ты все-таки мужчина Ты можешь не уметь рассказывать двухчасовые истории о том, как вчера покупал молоко. Но можешь приучиться эти истории слушать, не делая при этом такого выражения лица, словно у тебя заболели все тридцать два зуба сразу.

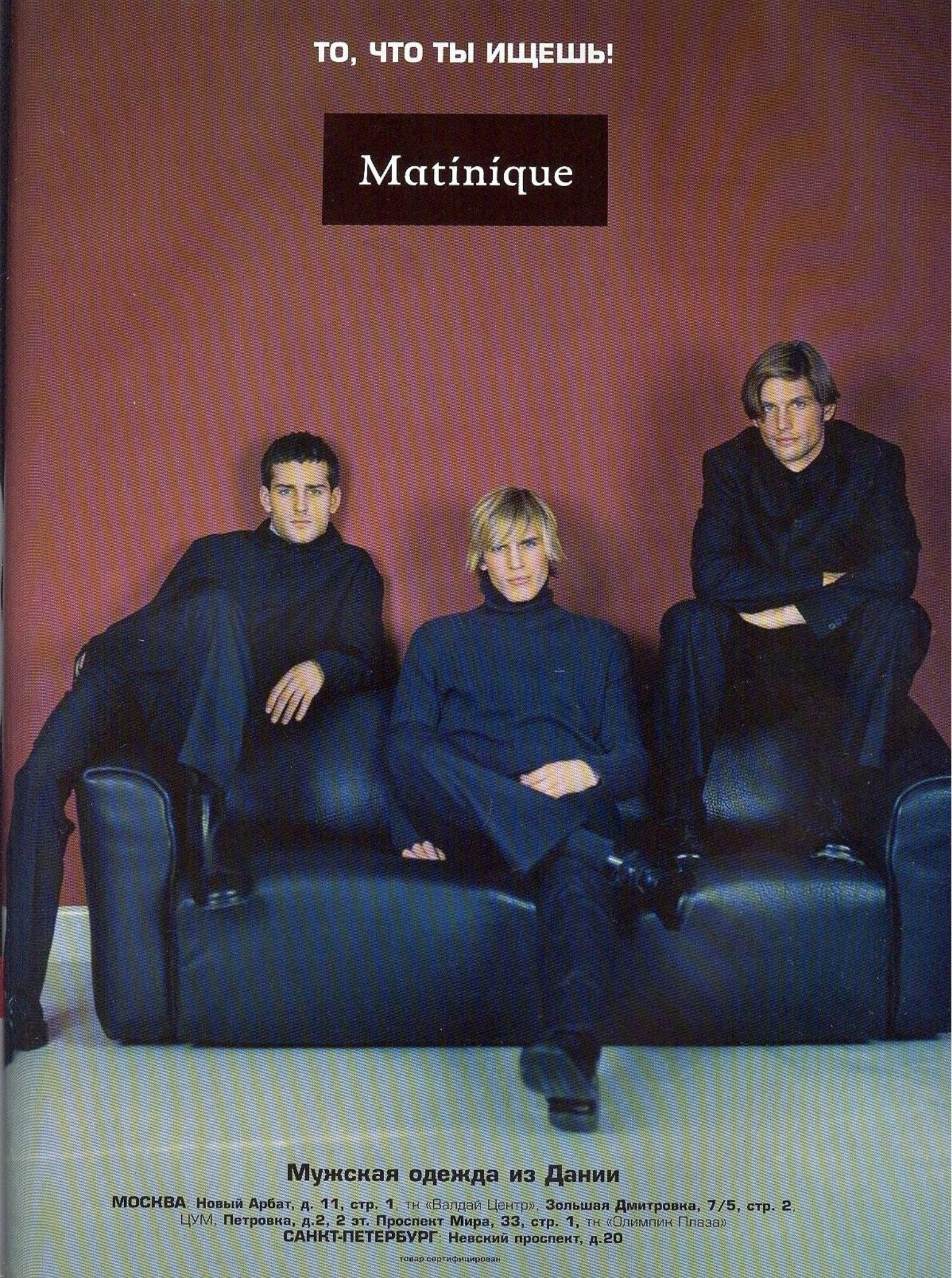
Она согласна с ней в том, что все мужики идиоты

Чему научиться у лесбиянки Ничему. Мы не согласны.

Но так как ты все-таки мужчина Ты с тайным удовольствием выслушиваешь рассказы своей подруги о том, что идиоты — другие мужики. И только ты у нее один такой замечательный. MH

ТО, ЧТО ТЫ ИЩЕШЬ!

Matinique

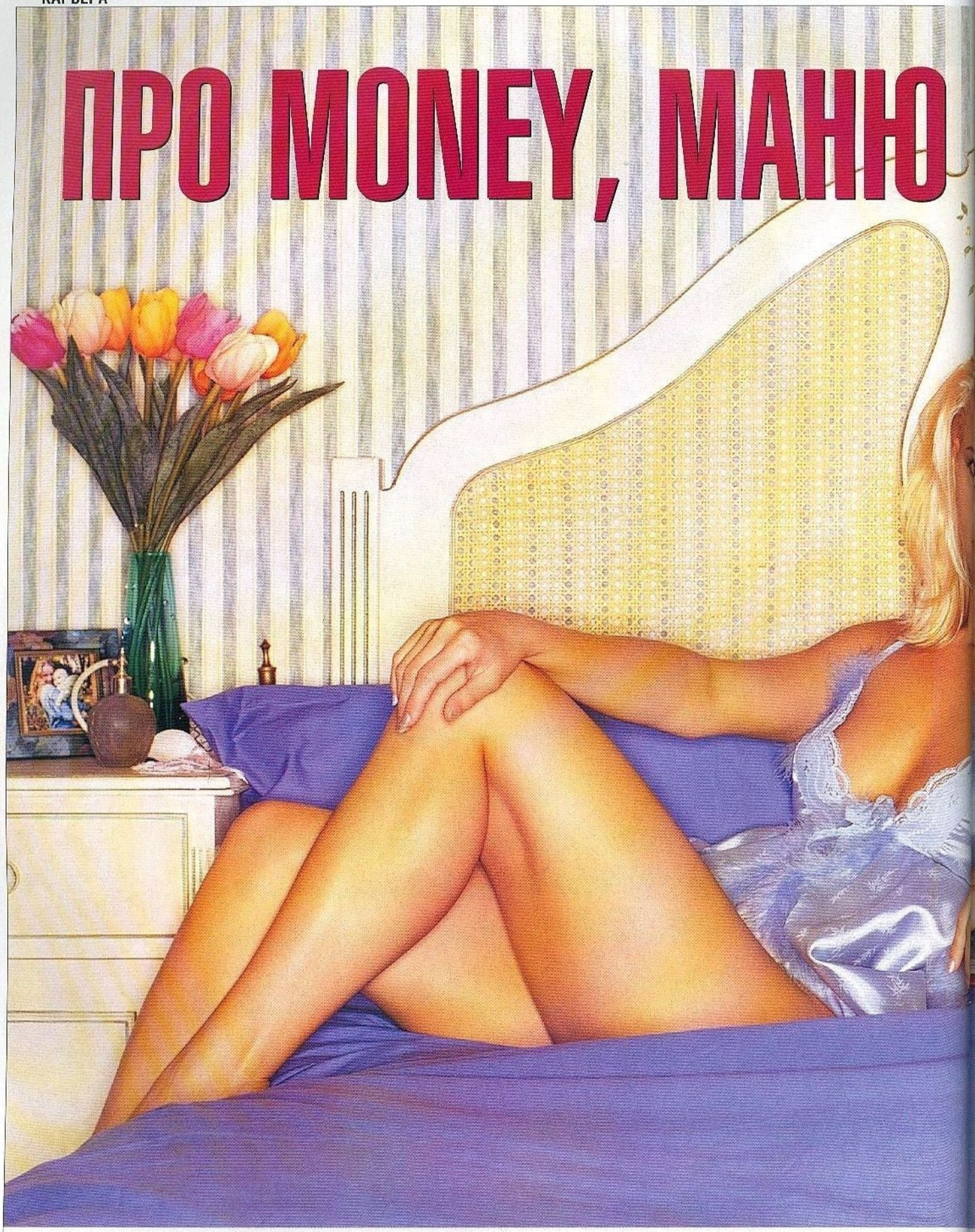


Мужская одежда из Дании

МОСКВА Новый Арбат, д. 11, стр. 1, тк «Валдай Центр», Зольшая Дмитровка, 7/5, стр. 2, ЦУМ, Петровка, д.2, 2 эт. Проспект Мира, 33, стр. 1, тк «Олимпик Плаза»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Невский проспект, д.20

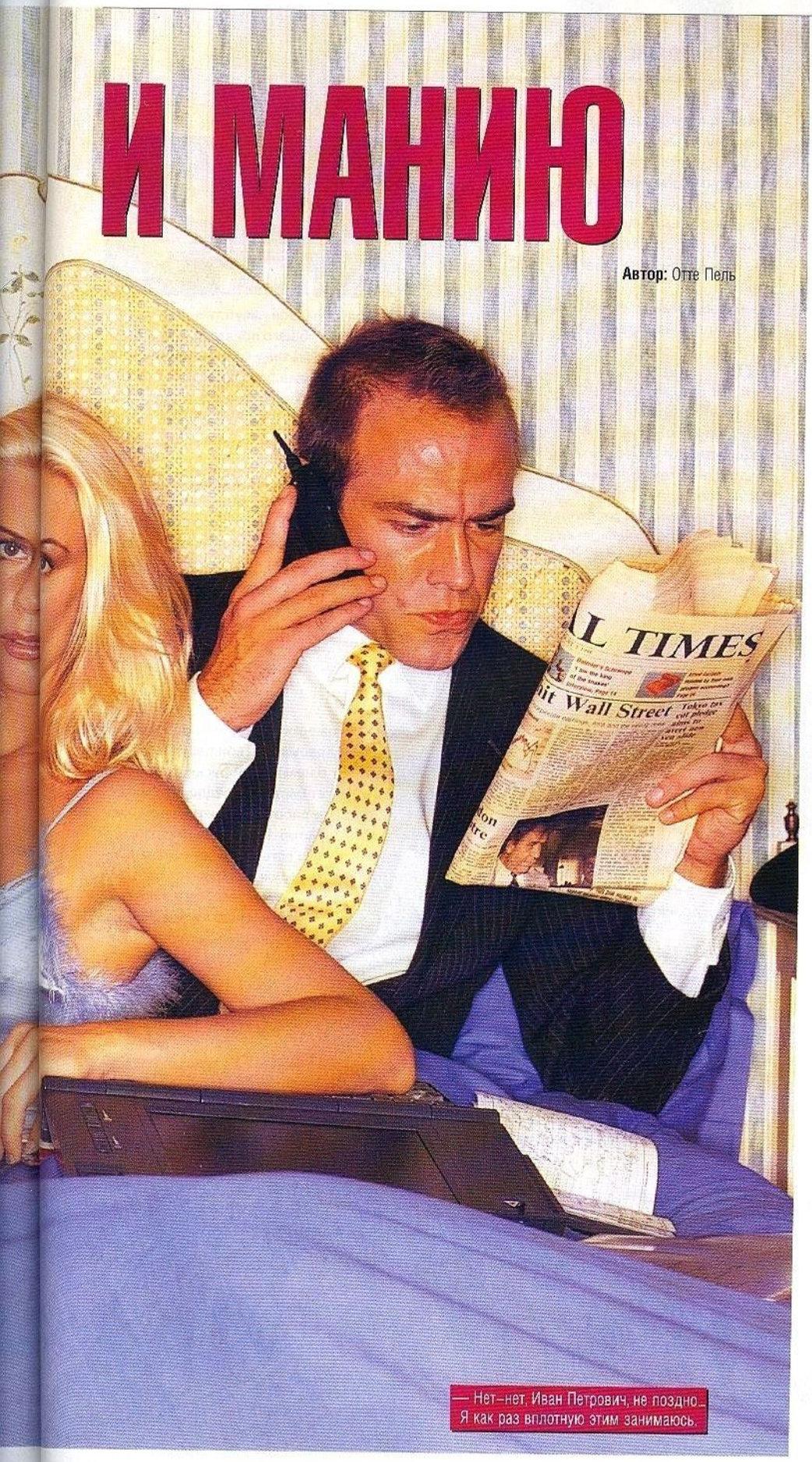
товар сертифицирован

ПРО MONEY, МАНЮ



И МАНИЮ

Автор: Отте Пель



— Нет-нет, Иван Петрович, не поздно. Я как раз вплотную этим занимаюсь.

Трудовой энтузиазм — это прекрасно. Но если ты готов принести в жертву работе и секс, и выходные, и любимое хобби, то это уже совсем не здорово. Трудоголик ли ты? Определись при помощи нашего теста.

Те, кто с утра встает с тяжким стоном «Неужели сегодня еще только вторник?», могут не беспокоиться. Эта песня не про них. До маниакальной зависимости от работы им еще пахать и пахать. В то же время трудоголик — это не только заросший волосами и бородой мальчик из компьютерного отдела, который, кажется, домой вообще не ходит, а при его появлении в курилке все разбегаются, потому что говорить он может только про то, как припаял «мамке» новые «мозги». Тот, кто не может уйти с работы первым, уверен, что подменить его не способен никто, и дружит только с полезными людьми, — уже находится в группе риска. К сожалению, трудоголику даже тяжелее избавиться от своей зависимости, чем наркоману. Наркотики раздобывать хлопотно. А работа всегда под рукой валяется. Более того, совершенно отказаться от вредной привычки работать невозможно. Если только ты не выиграл ненароком в пристенок миллион фунтов стерлингов.

Остановись вовремя. Пока у тебя не развился трудоголизм, сопутствующая ему неврастения, а для полного комплекта — романтические отношения с ночным сторожем вашего офиса.

Что такое болезненная зависимость от работы?

Это гораздо больше, чем перфекционизм или манера засиживаться в офисе допоздна. У трудоголика смещены разумные представления о балансе между работой и всей остальной жизнью. Это напоминает алкогольную зависимость — сначала ты пьешь, чтобы прийти в хорошее настроение, но постепенно выпивка становится единственным способом выйти из меланхо-

лии. Так и здесь: потребность в дополнительной работе возникает не потому, что это полезно для карьеры, приносит дополнительные деньги или необходимо для блага фирмы, а потому, что, не работая, трудоголик чувствует вину, тревогу и неудовлетворение.

Если ты работаешь эффективно и действительно получаешь огромное удовольствие от результатов своего труда — это не наркомания. Трудоголик работает не для того, чтобы добиваться успехов, а для того, чтобы не чувствовать себя никому не нужным и ни к чему не пригодным. Психологи считают это одной из форм навязчивого поведения, ничуть не менее опасной, чем любая маниакальная зависимость.

Как ни парадоксально это звучит, но трудоголик совсем не обязательно является блестящим работником и вкалывает как бобик. Поэтому, даже если ты не висишь на Доске почета, некоторые тенденции к этому заболеванию вполне могут у тебя обнаружиться. Вот несколько типов зависимости от работы — как можно заметить, иные из этих трудоголиков на первый взгляд почти ничем не отличаются от профессиональных бездельников.

1. Трудоголик–показушник

Кажется, что он трудится аки пчелка, но при ближайшем рассмотрении понятно, что трудовые подвиги он совершает только в присутствии шефа. Он больше заботится о продвижении по службе, чем о пользе дела.

2. Трудоголик–беженец

Он просиживает все вечера в офисе просто потому, что где угодно ему лучше, чем в кругу семьи. Легче уст-

Трудоголик ли ты?

Правила прохождения теста:

- ▶ не обманывай сам себя;
- ▶ отвечай утвердительно, если высказывание подходит под описание твоих ощущений;
- ▶ не пропускай вопросы — постарайся прийти к сколько-нибудь приемлемому варианту;
- ▶ не размышляй над ответами слишком долго;
- ▶ не заглядывай в объяснение до того, как ответишь на все вопросы.

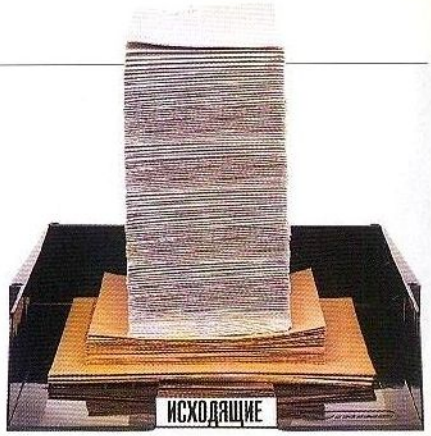
ТЕСТ

1. На работе я предпочитаю выполнять разные виды заданий, а не сосредотачиваться на одном поле деятельности.
2. Для меня лучший отдых — в перемене занятий, на отдыхе я обычно заранее планирую свои дни.
3. Мне нравится дух соревнования.
4. В отпуске я еще несколько дней не могу вполне отключиться от рабочих проблем.
5. Многие люди из моего окружения недостаточно ценят мою исполнительность и успехи в работе.
6. Бесполезно планировать свою карьеру далеко вперед — мало ли что может случиться.
7. После настоящей, большой нагрузки и расслабиться легче и приятнее.
8. Я трачу больше энергии, когда выясняю отношения с людьми, чем когда вкалываю.
9. Тот, кто, выиграв миллион, оставляет работу — поступает опрометчиво.
10. Срокам нужно придавать первостепенное значение — лучше выложиться, но сдать проект вовремя.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитай количество ответов ДА

8 и больше ответов ДА.
Работа — это единственная большая любовь в твоей жизни. Ты свято уверен, что сумма социальных устремлений, а также труд и настойчивость обеспечивают индивидууму стабильное положение в современном социуме (именно поэтому мы, по-



жалуй, пропустим твой напутственный тост на свадьбе нашего общего приятеля.). Чтобы не превратить свою жизнь в сплошное занудство, научись хоть изредка баловать своих близких и выходить за рамки регламента — для начала сойдет сон до полудня в выходной.

От 5 до 7 ДА.
Ты не так «завернут» на работе, как представители предыдущей группы, но некоторая предрасположенность к трудоголизму у тебя есть. Если твои трудовые подвиги оставляют коллег равнодушными или проходят незамеченными, то тебе, возможно, стоит сменить место работы или даже поле деятельности. Дальнейшее умножение усилий скорее приведет к зависимости от работы, чем к успехам в продвижении по службе.

От 3 до 5 ДА.
Вряд ли ты пожертвуешь во имя работы даже обеденным перерывом. Твои результаты свидетельствуют о невысоком риске стать трудоголиком. Может быть, ты предпочитаешь более творческую работу и подходишь к труду как рационализатор. По твоему мнению, и за пределами офиса есть масса интересных занятий, и тебя не так уж раздражает расслабленность иных твоих коллег. Все же присмотрись к особенно отъявленным тунеядцам из твоего окружения — не пользуются ли они твоей добротой?

От 0 до 2 ДА.
Если уж ты от чего зависим — то никак не от работы. Ты не любитель трудовых подвигов, и вообще тебе кажется, что весь мир рехнулся и разучился жить в свое удовольствие. Тебя не волнует карьера, потому что социальный рост не входит в твою систему ценностей. Если природа наградила тебя талантами, то прямой путь тебе в художники или музыканты. Потому что единственное, что может тебя увлечь, — это творчество, а оно подчиняется не рутине, а вдохновению.

Во время аврала Зашивайлов обычно весь в мыле и пускает пузыри

ранить любые деловые проблемы, чем трудности в личных взаимоотношениях. Работа — вроде как уважительная причина не появляться дома. Про таких говорят «женат на своей работе». И, по понятным причинам, именно «беженцы» чаще всех остальных заводят служебные романы. Раз уж все равно женат...

3. Трудоголик «в завязке»

Жена или подруга поставила перед ним вопрос ребром: «Или я — или она. Твоя работа». Теперь он честно старается работать строго с девяти до шести, никогда не остается на рабочие уик-энды, и вообще ведет себя, как исправный закодированный алкоголик, который боится самого себя и послушно исполняет все врачебные предписания. Но на деле он остается все тем же трудоголиком. Дома от него толку не больше, чем от расписной подставки под трости в прихожей. А играя с детьми или прибивая полочку на кухне, он так усердно старается «делать все, как положено», что всем становится слегка не по себе. Потому что на самом деле он по-прежнему живет только своей работой и лишь симулирует нормальную жизнедеятельность.

4. Трудоголик временный

Он по уши в работе, потому что того сейчас требуют интересы его собственной карьеры или фирмы, на которую он пашет. Он может сидеть допоздна, работать в выходные и в праздники — но как только аврал отступит, вернется к нормальному режиму.

5. Трудоголик-авральщик

Он работает неравномерно. Днем он может проторчать пять часов в курилке, обсуждая политику, потом пить чай с девочками из бухгалтерии, а к вечеру срочно дописывать горящий отчет. Он получает тайный кайф от работы в сжатые сроки, его подстегивает ситуация аврала, а монотонное расписание от сих до сих — утомляет.

6. Настоящий трудоголик

Он свято верит, что его работа — это первостепенное дело, поэтому понемногу из его жизни вытесняется семья, дом, музыка, книги, кино, путешествия и любимый мотороллер. Он перфекционист до мозга костей, и единственная подлинная радость посещает его в дни трудовых достижений. Он из тех, кто придет в понедельник к восьми утра, даже если вчера он женился на единственной наследнице десятка бриллиантовых копей и на свадьбе все славно погуляли.
Такая работа губительна для карьеры.

— Ты не поверишь, дорогая. Акции Техмурдырского АА упали аж на 15 пунктов. Будет жарко...

Психологи считают трудоголизм одной из форм навязчивого поведения, ничуть не менее опасной, чем любая маниакальная зависимость.

Казалось бы, трудоголик должен цениться начальством как истинное сокровище. Но на самом деле опытный менеджер прекрасно видит, чего «сокровище» стоит на самом деле...

► Проводя на рабочем месте большую часть суток, такой работник утомляется, становится раздражительным, и его производительность падает. Поэтому завершенные проекты можно пересчитать по пальцам.

► Трудоголика нервируют сотрудники, которые кажутся ему слишком беспечными и ленивыми. Найти общий язык с ним вообще почти невозможно.

► Он успевает мало, потому что берет на себя слишком много. Он, с одной стороны, боится сидеть без дела, а с другой — паникует от малейшей передвижки сроков.

Словом, это неуживчивый, малопроизводительный и негибкий сотрудник. Неудивительно, что такого маньяка стараются удерживать в раз и навсегда отведенных ему рамках. И бедняга попадает в порочный круг: полагая, что карьера стоит на месте из-за недостаточного усердия, он еще больше завязает в перманентном аврале. С детства многие из трудоголиков твердо усвоили: за каждую контрольную без двойки полагается пирожное. Но не во всех рабочих коллективах принято хвалить сотрудников за любое совершенное усилие. Поэтому неудовлетворенность собой у необласканного трудоголика постоянно накапливается. Предрасположенные к зависимости люди заставляют себя работать все больше, чтобы преодолеть чувство недооцененности.

Такая работа губительна для личной жизни

Трудовой энтузиазм, если вовремя не очертить его границы, разрушит твою семейную жизнь. И все потому, что трудоголик пытается подстроить личные дела под все возрастающие требования работы.

► Ты выбираешь хобби, которое может сблизить тебя с начальством, — и послушно ходишь в сауну с девочками по пятницам. Хотя после сауны — тебе не до девочек, а после девочек — не до сауны. И вообще...

► Ты дружишь только с теми людьми, которые полезны для бизнеса, — и вот уже некому позвонить среди ночи и не с кем выпить пива на рыбалке.

► Ты подбираешь невесту исходя из того, будет ли она достаточно эффектно смотреться на презентациях, — и получаешь в жену расчетливую куклу.

Все твои интересы вращаются только вокруг работы, и при этом безвозвратно тает твоя индивидуальность и неповторимость. Семья и старые друзья постепенно отдаляются — им надоела твоя постоянная занятость, твоя зацикленность на одной и той же теме. Да ты и сам не в состоянии ничего им дать — ни эмоционально, ни физически. Возвращаясь домой выжатые как лимон, супруги просто не находят сил для нормального общения. А дети трудоголиков, согласно исследованиям, страдают от депрессии и одиночества ничуть не меньше, чем дети алкоголиков.

Явные признаки маниакальной зависимости от работы

► Ты всегда занят и торопишься.
► Ты никому из коллег не доверяешь полностью и всегда сам должен контролировать процесс.
► Твои представления о хорошо сделанной работе выше, чем у твоих вполне преуспевающих коллег.
► Ты отменяешь ЛЮБЫЕ развлекательные мероприятия, если на работе возникают неотложные дела.
► Ты часто сомневаешься в том, что соответствуешь своей должности.
► У тебя роман с ночным сторожем.

Сегодня трудоголизм становится одной из наиболее частых причин разводов.

Такая работа разрушает здоровье

Зависимость губительна не только для карьеры и семейных отношений, она постепенно подрывает здоровье. По статистике, трудоголики, особенно те, кто рвется к высотам карьеры и враждует со всеми, кто осмелится встать у них на пути, чаще болеют — в том числе страдают такими серьезными заболеваниями, как сердечная недостаточность. В Японии для смерти от переработки есть специальный термин — «кароши», и считается, что минимум 10% инфарктов наступают именно в результате перенапряжения. В конечном счете ты станешь никому не нужен: завистливый, больной и способный говорить только о карьере, деньгах и амбициях.

Как перестать надрываться и заняться чем-нибудь поинтереснее

Научись останавливаться

Не обольщайся: если ты неделю посидишь в офисе до ночи, это вовсе не избавит тебя от работы в будущем. Всех дел не переделаешь — они всегда сваливаются одно за другим. Поверь, когда тебя унесут на носилках деловитые санитары, пара-тройка проблем так и останется нерешенной. И от этого ничего глобально непоправимого не случится. «Я не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра» — как говаривала Скарлетт О'Хара, героиня «Унесенных ветром», весьма успешная бизнесвумен, между прочим.

Не хватайся за каждую многообещающую возможность

Каждая «возможность» обязательно оборачивается какой-нибудь невозможностью. Прежде чем взваливать на себя очередной груз, подумай, что означает новая обязанность для твоей семьи и для тебя лично. На тридцать минут в день меньше общения с детьми? Помилуй, ты и так неделями их видишь только спящими. Прощай, мечта о регулярных походах в бассейн? Здоровье не купишь. И в конце концов, в погоне за карьерой ты можешь потерять гораздо больше, чем приобретешь.

Научись делиться

Трудоголик скорее умрет на посту, чем доверит коллеге часть своей работы. Он не понимает, что чем больше доверяешь сотрудникам, тем надежнее и сплоченнее становится команда, тем успешнее идет работа всего отдела. А успех подразделения и есть самый благоприятный для твоей карьеры аргумент.

Не меряй все на один аршин

Ты не поверишь, но есть еще в этом мире люди, для которых не все измеряется ступеньками карьерной лестницы. И даже если ты достигнешь головокружительных вершин, это само по себе может не принести тебе счастья. Тысячи больших и маленьких радостей — спорт, путешествия, романтические свидания, воспитание детей, общение с друзьями — могут пройти мимо тебя. Давай все-таки правильно расставлять приоритеты: работаешь ты, чтобы жить, или живешь — чтобы работать? MH

Товар сертифицирован

Двигатель: 2.0 Twin Spark (две свечи на цилиндр), 155 л.с., 216 км/ч, электронный вариатор фаз, изменяемое сечение впускного коллектора

Alfa 156 2.0 TS

Мощь в ваших руках

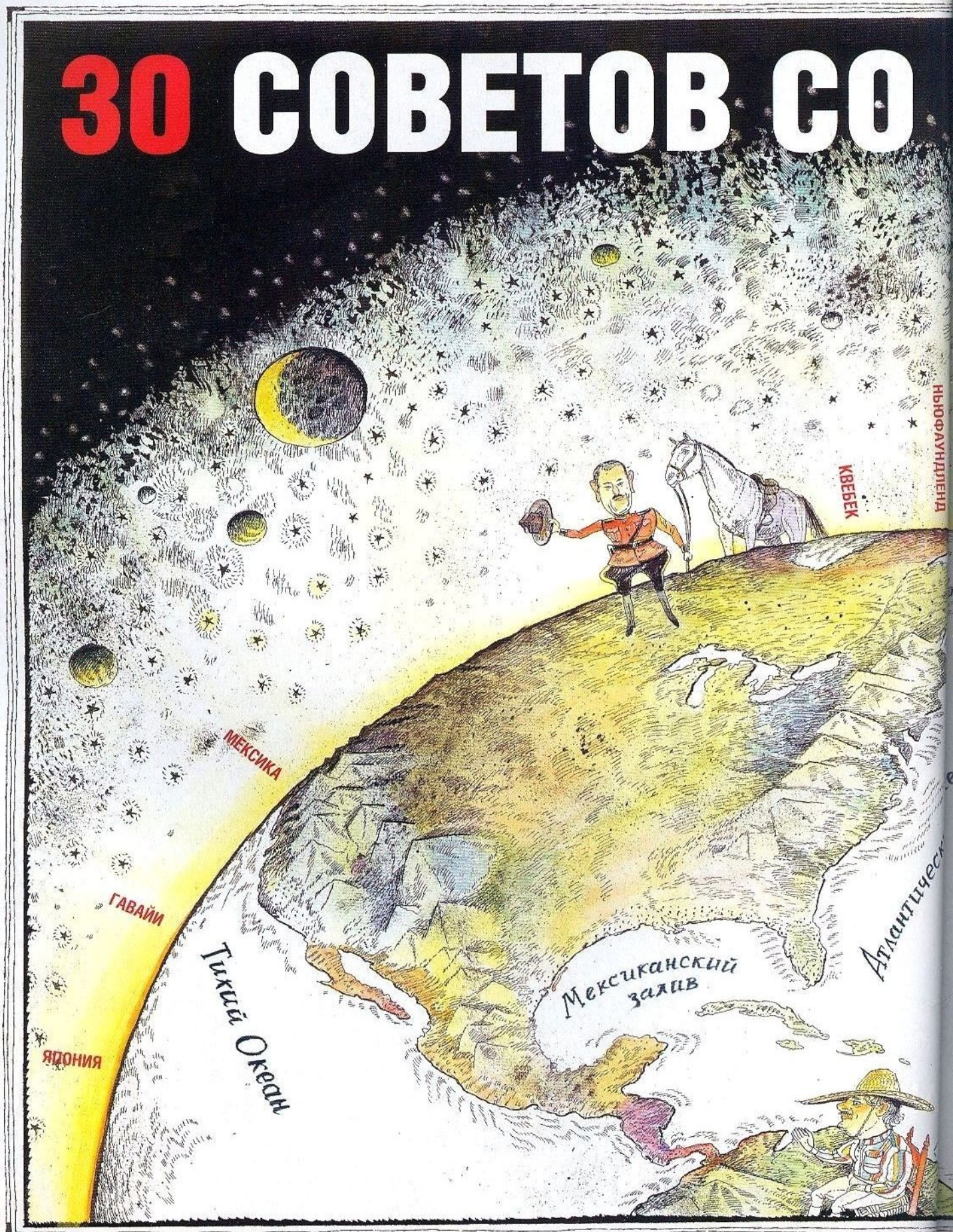
• Передний привод • Подушка безопасности • Климат-контроль • АБС • Противотуманные фары • Заводской иммобилайзер (ALFA Code) • Электропакет • Подогрев зеркал и сидений • Специальная российская комплектация
• Цена – от 24 500$

ALFA ROMEO

Cuore Sportivo

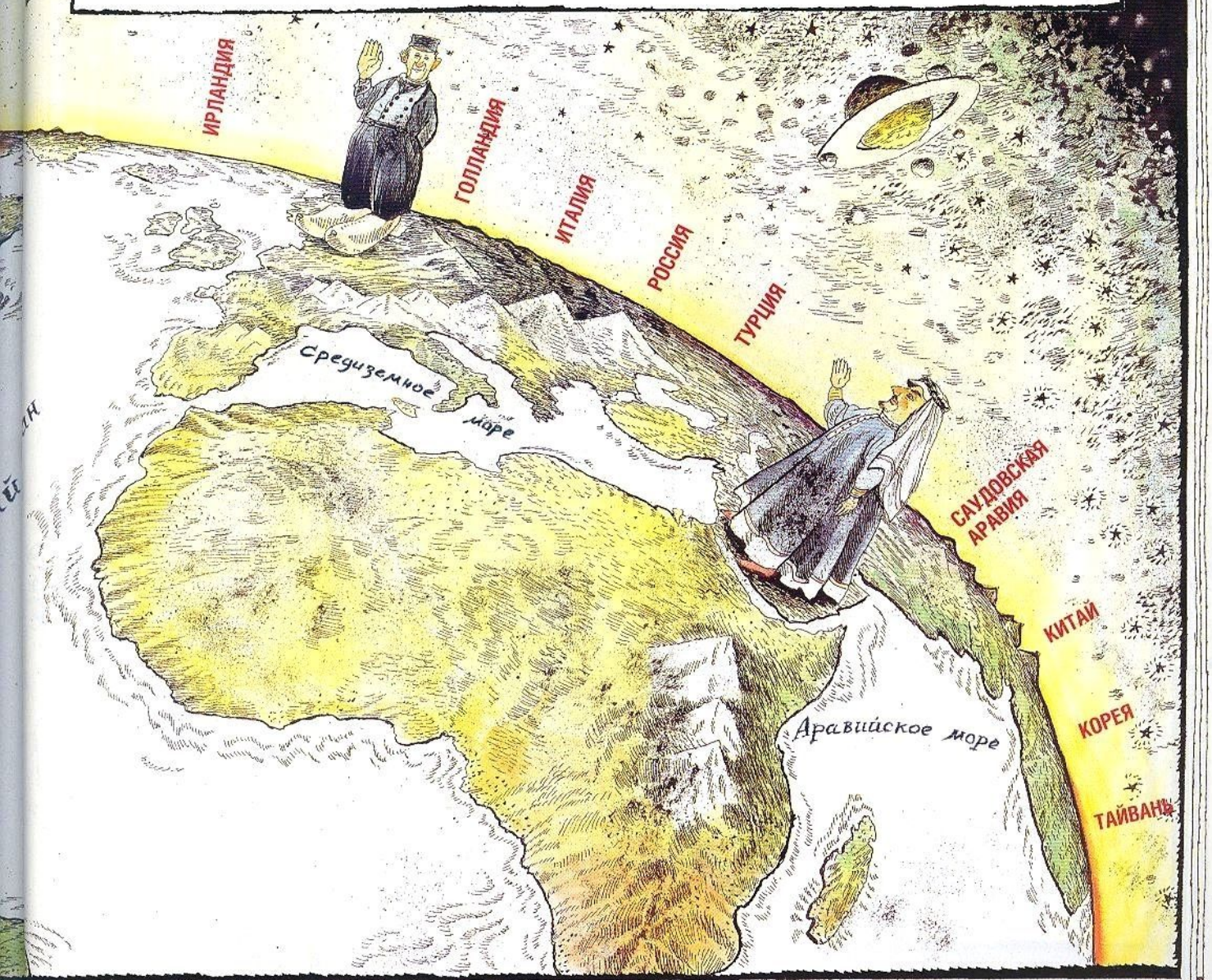
мпортеры: АРМ–АВТО (095) 181-0094, 289-0262; ИТАЛМОТОРС (095) 313-1301, 313-7700; РУСКОН–МОТОРС (095) 256-1256, 256–2085
лужба информации для покупателей: (095) 723-7272

30 СОВЕТОВ СО



ВСЕГО СВЕТА

Народная медицина — это на любителя. На очень большого любителя. Мы себя к этой категории не относим. Но все же не в силах отрицать, что практически в каждом уголке нашей земли можно почерпнуть нечто безусловно полезное для нашего организма и достаточно простое в применении. Специально для тебя мы подобрали 30 медицинских советов, которые тебе могут очень даже пригодиться в реальной жизни. Дополнительный плюс — самоидентификация как истинного гражданина мира.

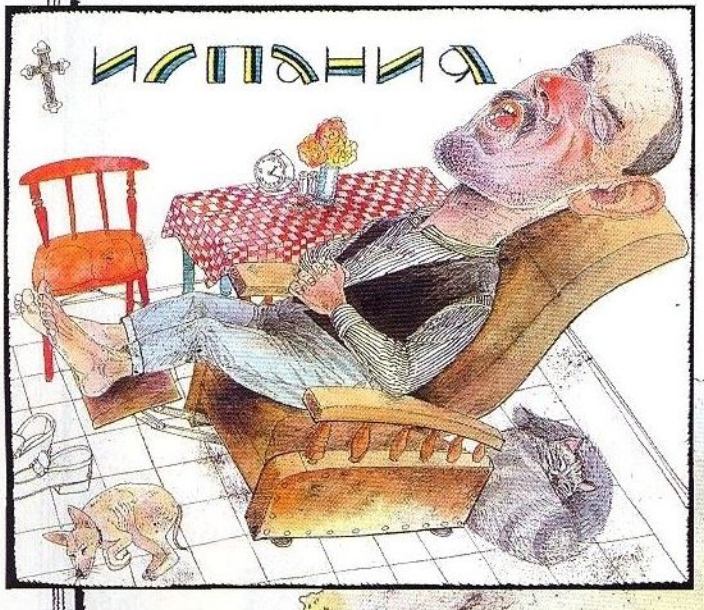


ЕВРОПА

Атлантический океан

ТИХИЙ ЧАС — ЕЛЕЙ НА СЕРДЦЕ

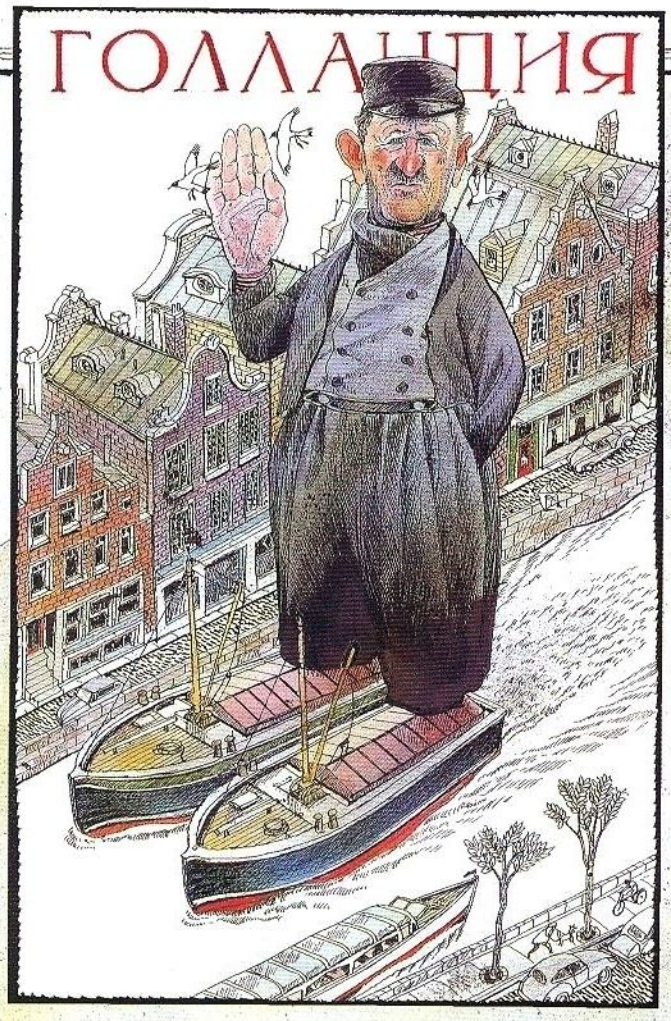
В следующий раз, когда шеф застанет тебя мирно храпящим в подсобке, напомни ему о старой испанской традиции (кстати, распространенной и во многих других странах Средиземноморья) — спать после обеда. Возможно, в этом и заключается причина того, что испанские мужчины значительно реже бодрствующих северян страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Научные исследования доказывают: сиеста — лучшее лекарство от гипертонии. А заодно и от стресса. Если, конечно, во время тихого часа тебе не приснится доведенный до бешенства шеф.



ДАЙ ПРОСТОР СВОИМ НОГАМ

Легенда гласит: самые стойкие (в смысле у станка или конвейера) рабочие — голландцы. Секрет прост: деревянные сабо. И даже не потому, что деревянные (подумаешь, у нас рубль до сих пор такой), а потому, что они свободны в подъеме и носке. Многие люди «страдают ногами» только из-за того, что их обувь слишком тесна.

Средиземное море



НОРВЕГИЯ Охладись, чтобы избавиться от икоты
Норвежцы, когда их одолевает икота, трут кадык кусочком льда. Холод прерывает рефлекторную дугу между головным мозгом и диафрагмой, и икота прекращается.

ИРЛАНДИЯ Ешь мед вместо сахара
Ирландцы значительно реже страдают диабетом, чем, например, американцы. Ученые считают, что это связано с тем, что в кулинарии ирландцы используют мед вместо сахара. Мед переваривается дольше, и это заставляет поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина.

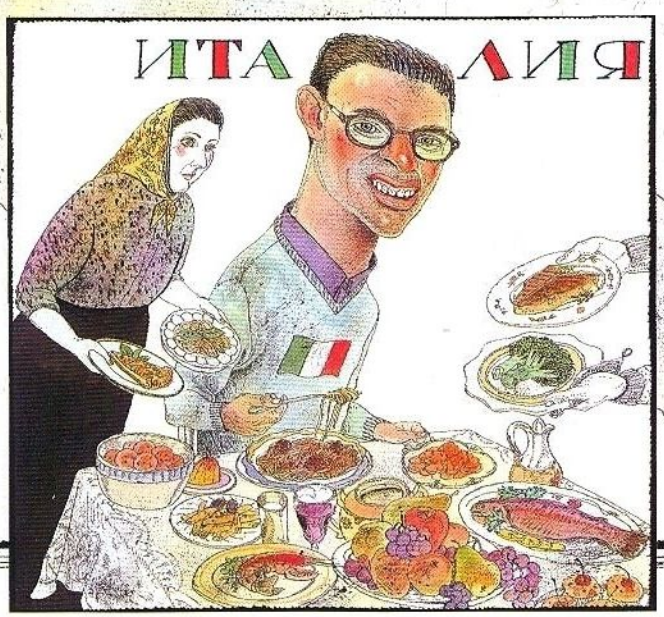
ФРАНЦИЯ Береги зубы, ешь сыр
Результаты научных исследований показывают, что сыр чеддер содержит вещества, которые делают зубную эмаль в два раза более устойчивой к воздействию сахара и предупреждают кариес. Все сыры содержат фосфор и казеин, который, связываясь с кальцием, заделывает мельчайшие трещины в зубной эмали. Все это делает французов стойкими к зубным болезням. Если бы они еще были такими же стойкими в бою…

ШВЕЦИЯ Голубика — лучшее средство от диареи
Голубика богата антоцианами, естественными химическими соединениями, убивающими бактерии, вызывающие расстройство желудка. Эти ягоды в изобилии растут в шведских лесах, поэтому шведы считают их наиболее удобным средством от поноса. В следующий раз, когда тебя настигнет эта неприятность, попробуй съесть полстакана этих ягод. Но на всякий случай желательно иметь при себе таблетку имодиума.

СИЦИЛИЯ Хочешь быть крутым, нюхай лимон
В Сицилии множество лимонных деревьев. Может быть, именно поэтому сицилийцы сохраняют хладнокровие во время своих мафиозных разборок. Ученые выяснили, что работники офисов, ароматизированных лимонным запахом, делают меньше ошибок, чем те, кто находится в других комнатах. Запах лимона стимулирует гипоталамус — отдел мозга, отвечающий за восприятие запаха и способность концентрироваться в сложных ситуациях.

ИТАЛИЯ Натирайся, чтобы расслабиться
На протяжении веков итальянцы натирают кожу бальзамом, состоящим из оливкового масла и камфоры (которая продается в аптеках). Камфора усиливает приток крови, что способствует расслаблению мышц, оливковое масло нейтрализует обжигающий эффект камфоры. Возможно, ты будешь пахнуть, как итальянский салат, но это того стоит.

СТРОГО ПО ОДНОМУ
Попробуй поужинать с итальянской семьей, тебе предложат как минимум 6 блюд, включающих все виды макаронных изделий. Как же жителям Апеннин удается оставаться стройными? Просто они едят всё по очереди и понемножку, четко акцентируя вкусовое восприятие. В результате едят меньше, чем те, кто привык смешивать яства на одной тарелке по принципу «шведского стола».



ЕШЬ МАЦОНИ И ВСЕХ ПЕРЕЖИВЕШЬ

Аджария — родина долгожителей. Хорошие гены? Горный воздух? Возможно. Но есть и еще один аргумент — мацони (ближайший родственник кефира и йогурта), который содержит ацидофильные бактерии. Они помогают переваривать пищу. Если в твоем кишечнике обоснуется достаточно многочисленная колония этих микроорганизмов, то они будут способны значительно замедлить процесс старения клеток кишечника, что в свою очередь поможет твоему организму усваивать больше питательных веществ.

ЕСЛИ ЖАРКО — ОДЕВАЙСЯ

На Ближнем Востоке жарко, как в преисподней. Казалось бы, арабы должны чувствовать себя гораздо комфортнее, бегая нагишом. Тем не менее они закутывают себя с ног до головы. Солнце и ветер уничтожают влагу на поверхности кожи, и в результате повышается температура тела. Поэтому, когда в следующий раз жарким днем ты соберешься подровнять газон на даче, надень шляпу и свободную хлопчатобумажную рубашку с длинными рукавами. Непокрытые голова и торс — причина солнечного удара. Тебе он нужен?

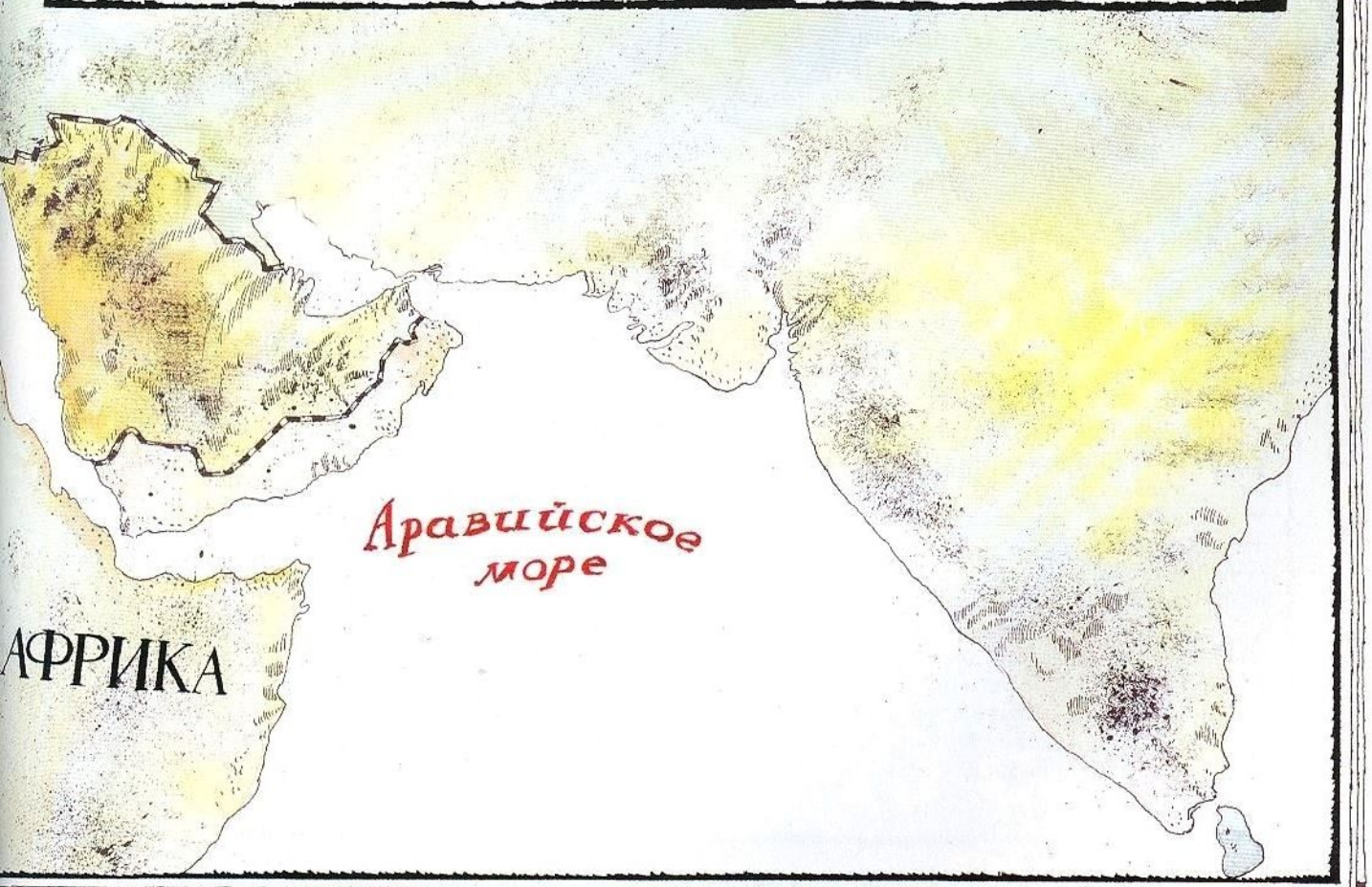
РОССИЯ Бей бактерий чесноком
Русские натирали зубчиком чеснока порезы и ссадины еще со времен первой мировой войны. Заметив это, российские ученые открыли антибактериальные свойства чеснока. А румыны — средство для отпугивания вампиров-дракул.

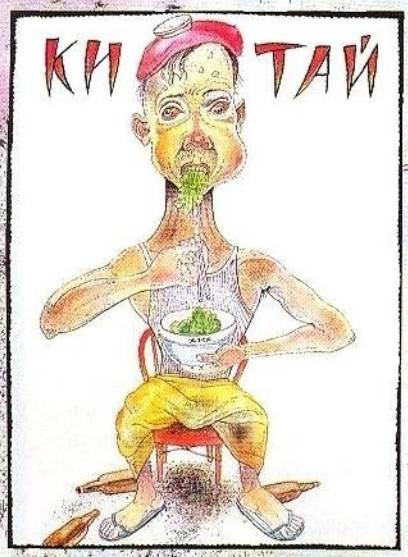
ИЗРАИЛЬ Если болит горло, пей гранатовый чай
Чтобы смягчить воспаленное горло, израильтяне кипятят в воде гранатовые зерна и пьют этот горячий настой. Шкурка зерен граната содержит вещества, подавляющие секрецию и уменьшающие воспаление, а пар прочищает носоглотку.

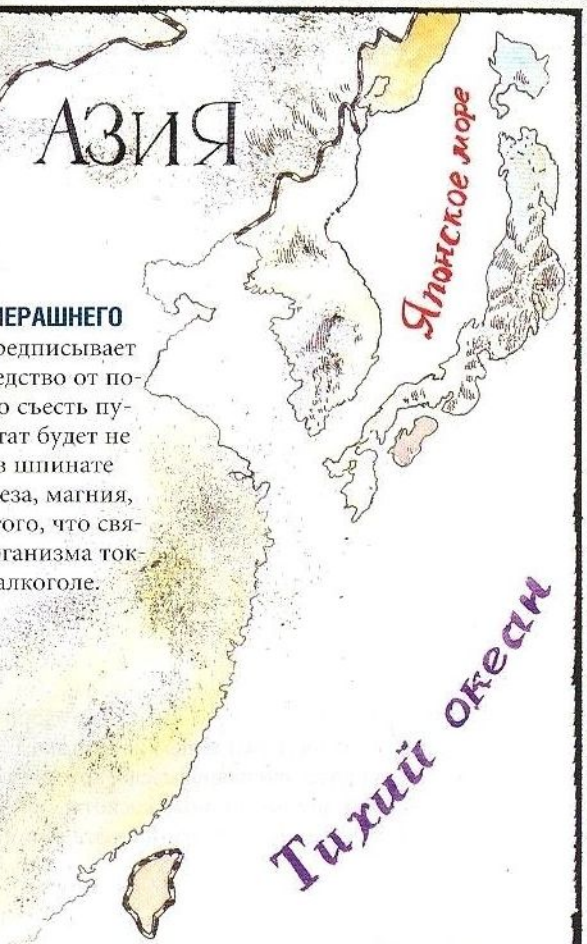
ГРЕЦИЯ Чисть сосуды маслом
Есть две причины тому, что мужчины в Греции, Италии, Франции и других средиземноморских странах реже, чем жители других стран, страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Во-первых, в их рационе много вина, рыбы, овощных салатов — богатых источников питательных веществ, необходимых для поддержания сердечно-сосудистой системы в здоровом состоянии. Во-вторых, основным источником жиров для них является оливковое масло, которое содержит мононенасыщенные жирные кислоты, обладающие способностью очищать артерии от отложений холестерина. Исследования кулинарных традиций Средиземноморья показывают, что при диете, состоящей на 36% из жиров (довольно высокий показатель), уровень холестерина в крови может быть нормальным, если жирные кислоты мононенасыщенные.

САУДОВСКАЯ АРАВИЯ Дуй свежее — жуй шалфей
Шалфей содержит эфирные масла, которые нейтрализуют запах и обладают антибактериальными свойствами. Но не зацикливайся. Посмотри, что еще есть на полке со специями. Греки жуют для этой цели семена аниса, португальцы — базилик, гватемальцы — кардамон, а российские алкаши кладут под язык лаврушку. В Австралии лучшим средством от несвежего дыхания считается петрушка. На полчаса хватает.

КЕНИЯ Береги ноги, ходи босиком
Кенийцы — непревзойденные марафонцы. Причина не только в том, что им часто приходится бегать от львов-людоедов и слонов-человеконенавистников, а в том, что они не уважают обувь. Результат: им неведомы проблемы с плоскостопием и прочими неприятностями, с которыми привык бороться человек цивилизованный. Вывод прост: ходи почаще дома босиком, и ты не только укрепишь свои ноги, но и сохранишь в чистоте ковры.







ЖУЙ ШПИНАТ ПОСЛЕ ВЧЕРАШНЕГО
Восточная медицина предписывает шпинатный чай как средство от похмелья (можешь просто съесть пучок шпината — результат будет не хуже). Дело в том, что в шпинате много витамина С, железа, магния, калия и воды — всего того, что связывает и выводит из организма токсины, содержащиеся в алкоголе.

КИТАЙ Вообрази себя мельницей, чтобы избавиться от головной боли
Для облегчения головной боли китайцы применяют метод, называемый Ли Шу. Они начинают делать энергичные вращательные движения руками, чтобы кровь отлила от головы, а потом разогретыми ладонями массируют глаза. Этот метод имеет физиологическое обоснование — отток крови от головы снижает давление, которое усиливает головную боль.

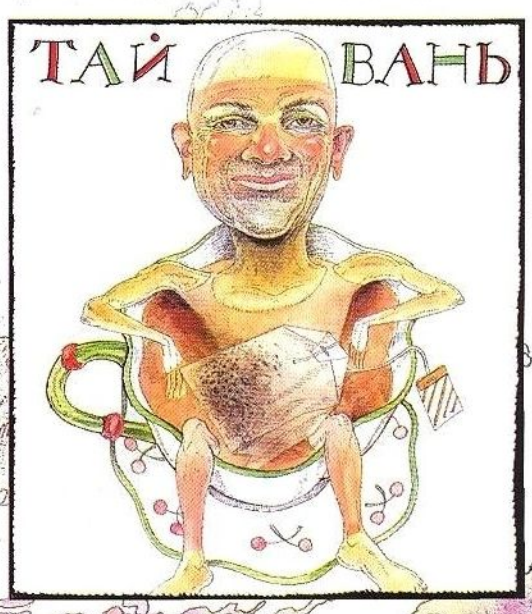
КИТАЙ Ешь арахис — будешь лучше видеть
Китайские доктора считают арахис полезным для зрения. В этом есть смысл. Арахис богат витамином В, необходимым для нормальной работы зрительного нерва.

КОРЕЯ Проголодался? Почеши ухо
Восточная медицина рассматривает маленький хрящевой вырост сразу перед входом в ушной канал (козелок) как акупунктурную точку, контролирующую чувство голода. Легкий массаж этой точки в течение минуты поможет заглушить это чувство.

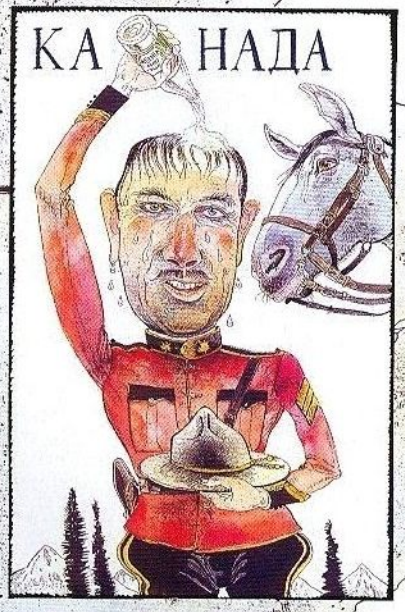
ЯПОНИЯ Ешь суши, чтобы сохранить шевелюру
Японцы уверены, что морская капуста предохраняет от облысения и даже может сделать волосы гуще. Морская водоросль ламинария богата йодом, который очень важен для нормального роста волос. Чтобы получить необходимые 150 мг йода, заверни немного рыбы и креветок в лист морской капусты.

ЯПОНИЯ Сожми запястье, чтобы избавиться от тошноты
Японская медики утверждают, что нажим на точку, находящуюся на расстоянии примерно 7 см вверх от основания ладони, может снимать чувство тошноты. Если тебя мутит, прижми на 2 минуты два сухожилия над ладонью.

ОБГОРЕЛ НА СОЛНЦЕ — ПРИМИ ЧАЙНУЮ ВАННУ
Слишком пережарился на солнце, потягивая с друзьями пиво на пляже? Поройся в запасах лечебных чаев своей жены. Возьми любой из них, завари, но не пей. Остуди и оботри им обожженные места. Танин снижает чувствительность обожженной кожи.



МОЙ ГОЛОВУ УКСУСОМ
Канадцы разводят столовую ложку яблочного уксуса в литре воды и споласкивают волосы этой смесью. Действует замечательно. Уксус нормализует кислотно-щелочной баланс кожи головы, что предотвращает образование перхоти.



Атлант

Тихий океан

ПЕЙ КОФЕ, ЧТОБЫ ДЫШАТЬ СВОБОДНЕЕ
В Южной Америке люди значительно реже страдают астмой, чем в США, и кофе может быть одной из причин этого. Кофеин расслабляет мускулатуру дыхательных путей. Таков же принцип действия большинства противоастматических средств.

КВЕБЕК (КАНАДА) Жуй листья при зубной боли
Индейцы, проживающие на территории канадской провинции Квебек, применяют листья эхинацеи как обезболивающее средство — в них содержится салицилат, природный аналог аспирина.

ГАВАЙИ Ананас — лучшее средство от мозолей
Ананас содержит фермент, который размягчает затвердевшую кожу. Перед сном возьми маленький кусочек кожуры ананаса, наложи на мозоль и закрепи пластырем.

БЕРМУДЫ Бегай по пляжу в лечебных целях
Пляж — это не только место, где можно подцепить хорошенькую девушку. Это еще и прекрасный скраб. Песок — это тонкий абразив, ходя по которому ты стираешь со ступней уплотненные слои омертвевшей кожи. Поэтому оставь пляжные тапочки рядом с другой одеждой, тем более что человек в обуви выглядит на пляже по-дурацки.

МЕКСИКА Хочешь похудеть — ешь бобы
Фасоль, стручковая фасоль, чечевица, как и все бобовые, являются богатыми источниками клетчатки и растительного белка, которые утоляют голод, сжигают жир, стабилизируют уровень сахара в крови. Соответствующую шутку о «музыкальных» свойствах гороха и прочих бобовых можешь вставить сюда сам.

БРАЗИЛИЯ Вступление можно опустить
Бразильцы не тратят время на пустые разговоры о погоде. Здесь считается в порядке вещей подойти к женщине и предложить ей ficar — поцелуй (а иногда и секс), не опасаясь при этом обидеть даму и не беря на себя никаких обязательств по продолжению отношений. Это считается безобидным способом завязать знакомство. Нечто вроде рукопожатия... MH

ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Иллюстрации: Jack Unruh

Я ИГРАЮ НА ГОРМОНЕ

То, что мы тебе сейчас расскажем, надо вырезать и хранить. Как расписание электричек. Потому что это такая вещь, которая всегда должна быть под рукой.

Автор: Олег Прохоров

Что тебе известно об этапах ее менструального цикла? Да почти ничего. Иные из нас больше осведомлены об особенностях фискальной политики в Сьерра-Леоне. В лучшем случае ты в курсе, что за некоторое время до «критических дней» к ней стоит подходить с лаской и опаской. Может и зашибить ненароком. Однако игра эмоций, вызванная гормональной перестройкой перед месячными, — только часть картины. На самом деле загадочный женский организм весь подчинен циклическому режиму, и мы поставили задачу расписать для тебя все спады и вершины в причудливом рисунке ее настроений. Главное, чтобы она не догадалась о происхождении твоей внезапной понятливости и предупредительности. А то все насмарку — особенно если тебя рассекретят в разгар предменструального синдрома.

ДНИ ЦИКЛА с 1 по 5

Суетливая

▶ **Что происходит** У нее начинаются месячные. Если ты не знаешь ее критические дни или стесняешься спросить, обрати внимание, в какие дни месяца она начинает жаловаться, что «Тампакс» скоро будут продавать по цене «Ролекса». Кроме того, косвенный признак — периодическое страдальческое выражение на лице и возгласы: «Господи, почему я не мужчина!» В это время ее тело начинает процесс обновления — избавляется от старых клеток, выстилающих внутреннюю поверхность матки, — это сопровождается кровотечением, и она теряет за эти дни около полстакана крови. Не все склонны к сексуальным контактам в этот период, но именно в дни месячных кровотечений вероятность забеременеть составляет не больше одного-двух процентов. Кстати, секс в эти дни вреда никакого не наносит, разве что требуется особо тщательная гигиена с обеих сторон — из-за риска занести инфекцию. Зато это редкая возможность расслабиться и не думать о предохранении — можешь использовать это как аргумент.

▶ **Маленькие хитрости** Специалисты уверяют, что именно в момент маточного «очистительного» кровотечения у женщины появляется стремление произвести уборку вокруг себя. Замечено, что в это время большинство наших подруг начинают разгребать рабочий стол, вываливать содержимое платяных шкафов на пол и складывать обратно, восклицая: «Ну сколько раз говорить — не запихивай грязные носки за диван!»
Если тебе как раз осточертели некоторые из домашних обязанностей (например, все), то смело можешь самоустраниться и дать ей проявить усердие — все равно тебе не угнаться за этой великой труженицей.

ДНИ с 6 по 9

Понятливая

▶ **Что происходит** Она обрела равновесие и теперь готова быть внимательной и понимающей собеседницей. Ее тело в преддверии овуляции накапливает гормоны и эндорфины. Это время как нельзя лучше подходит для планирования и обсуждения долгосрочных творческих и житейских перспектив, потому что организм будет действовать в унисон с рассудком.

▶ **Маленькие хитрости** Используй ее добродушие для обсуждения идей и проектов, которые раньше вызывали у нее саркастический смех. Кто знает, может, прилив эндорфинов поможет ей, наконец, признать очевидное: в вашей гостиной совершенно необходимо поставить стол для бильярда.

ДНИ с 10 по 14

Необузданная

Что происходит Мы могли бы, конечно, заверить тебя, что ее африканская страстность в эти дни — следствие твоей неотразимости и мощного потока флюидов, который исходит от тебя и заставляет женщин терять голову.

Но, увы, дело совсем в другом. Неумолимый зов плоти в этой части цикла объясняется благоприятным для зачатия моментом. Скачок гормонов-андрогенов (именно они отвечают за сексуальное желание) в крови принуждает ее тело позабыть обо всем, кроме репродуктивной функции.

Распознать эту фазу можно по изменению влагалищных выделений — они становятся более жидкими и клейкими на ощупь. Если вы и впрямь решили обзаводиться потомством, то наиболее благоприятные для этого дни — начиная с 9-го. Яйцеклетка живет не больше двух суток, зато сперматозоиды сохраняют жизнеспособность до пяти дней. Поэтому они там вполне могут подождать своего звездного часа. Соответственно, если вы пока не планируе-

Фото: Guy Hearn

ДНИ с 1 по 9
СУЕТЛИВАЯ
• Лучшее время предложить ей помыть машину
• Лучшее время купить ей новый пылесос
• Лучшее время не запретить
ПОНЯТЛИВАЯ
• Лучшее время признаться, что ты проиграл ее фамильные драгоценности
• Лучшее время признаться, что ты поцарапал машину
• Лучшее время позвать друзей на преферанс
ДНИ с 10 по 14
НЕОБУЗДАННАЯ
• Лучшее время зачать ребенка
• Лучшее время осеменять кама-сутру
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ
• Лучшее время отправить ее отдыхать
• Лучшее время отправить ее отдыхать
• Лучшее время отправить ее общаться с наиболее инспектором
ДНИ с 15 по 23
ИЗМЕНЧИВАЯ
• Лучшее время (для тебя) увезти ее на дачу
• Лучшее время говорить ей комплименты
СЕНТИМЕНТАЛЬНАЯ
• Лучшее время попросить ее приготовить обед
ДНИ с 24 по 28
ДЕСПОТИЧНАЯ
• Лучшее время для ночевки у друзей
• Лучшее время натравить ее на твоих врагов
НЕНАСЫТНАЯ
• Лучшее время сообщить ей плохую новость
• Лучшее время приготовить для нее обед

ВЫРЕЖЬ И СПРЯЧЬ

те зачатие, то именно в эти дни надо соблюдать максимальную осторожность. Кстати, цифры даны нами исходя из наиболее распространенного, 28-дневного цикла, а он может быть длиннее или короче на пару дней, так что это надо учесть в своих расчетах.

▶ **Маленькие хитрости** Тебе что, надо объяснять, что нужно делать, если женщина просит? Не планируй никаких задержек на работе на это время — просто получай удовольствие.

ДНИ с 10 по 14

Интеллектуальная

▶ **Что происходит** Изобилие эстрогена в этот период стимулирует память. Речь идет не только о ее поразительной способности помнить, что сегодня твоя очередь мыть посуду, выносить мусор или разбирать завалы на книжных полках. Исследования показали, что те женщины, в крови которых был низкий уровень эстрогенов, тесты на интеллект и память выполнили хуже, чем их товарки, преисполненные эстрогеном.

▶ **Маленькие хитрости** Раз она такая умная, то, может, поможет тебе подготовить квартальный отчет? А уж при разгадывании кроссворда ее помощь будет неоценимой!

ДЕНЬ 15

Изменчивая

▶ **Что происходит** Не хотим развить в тебе параноидальную подозрительность, но факт есть факт: именно в это время цикла женщины склонны к неверности более чем когда-либо. Опасный период приходится на все дни с 10-го по 15-й, но пика достигает именно на 15-й день. Исследования австрийских ученых показали явную взаимосвязь между желанием флиртовать и апогеем овуляции. Они наблюдали за сотнями женщин в барах и ночных клубах и обнаружили, что наиболее вызывающе одеваются и кокетливо себя ведут те особы, у которых на поверку оказывалась середина цикла. Причем те, у кого были постоянные партнеры, вели себя более провоцирующе, чем одинокие. Да уж, приятная подробность.

▶ **Маленькие хитрости** Отмени визит водопроводчика на этой неделе. Кран ты и сам можешь починить, в конце концов.

ДНИ с 16 по 23

Сентиментальная

▶ **Что происходит** Когда заканчивается фаза повышенной сексуальности, женщины начинают мыслить другими критериями. Теперь им подавай не страстного необузданного мачо, а нежного женоподобного ухажера. Согласно американским исследованиям, когда женщина остынет и посмотрит трезвым взглядом в будущее, она подсознательно начнет искать подходящего партнера для долгих прочных отношений. А таковым в ее глазах является парень с заботливым выражением лица.

▶ **Маленькие хитрости** Притворись белым и пушистым. Немного ребячества тебе не повредит. Затей подушечный бой или купи ей плюшевую игрушку. В другое время эти выходки могут показаться ей недостаточно мужскими, но сейчас она на них податлива. Не переборщи с мальчишеством: катание на скейте в коротких штанишках с леденцом в руке или стрельба по кошке из рогатки — это уже перебор.

ДНИ с 24 по 28

Деспотичная

▶ **Что происходит** Все, ребята, это — чума. Его величество Предменструальный Синдром вступает в силу, и она становится оголенным нервом. Гормональный фон испытывает резкий перелом — стремительно падает количество эстрогенов, от которых женщине хорошо, и растет уровень прогестерона, от которого ей плохо. Отсюда молниеносная смена настроения, склонность к слезам, невероятная чувствительность к малейшей критике в свой адрес.

▶ **Маленькие хитрости** Если ты сообразительный, то постараешься особо не маячить на ее пути — загрузишь себя делами, поработаешь допоздна, сходишь в гости к бабушке. Если ты вообще умный, то сумеешь найти верный тон и нежно попросишь ее фильтровать претензии, прежде чем предъявлять их тебе. А бедным дуракам останется только недоумевать, чем же они так ее обидели.

ДНИ с 26 по 28

Ненасытная

▶ **Что происходит** Она превращается в небольшую крупорушку и поглощает все съестное на своем пути. Женщины, оказывается, едят в дни перед менструацией в среднем на 214 ккал в день больше. Своди ее туда, где есть шведский стол, только заготовь максимально тактичный ответ на вопрос: «У меня ужасно большая задница, да?»

▶ **Маленькие хитрости** Если тебе надо сообщить ей нечто неприятное или выдвинуть мудреное предложение, дождись, пока она набросится на еду, и быстро выкладывай, что у тебя на уме. С набитым ртом она просто не сможет тебе возразить. MH

Есть контакт!

Включи питание

Семь суперблюд из Научного Центра Men's Health

Что это за мелкая дрянь вегетарианская? Брюссельская капуста какая-то, спаржа в горшочке, не говоря уж о шпинате и прочих условно съедобных представителях флоры планеты. А где же фауна? Мясо, еще раз мясо, ну если не мясо, то хотя бы картошка фри... Но с другой стороны, ты же не хочешь быть не в меру упитанным и умереть в самом расцвете сил. Что делать? Ответ прост как все гениальное — зачем наносить себе пользу, с отвращением пережевывая то, чего ты не терпеть не можешь, когда можно есть то, что ты любишь, немного модернизировав традиционный рецепт. Естественно, для того, чтобы твой организм дышал полнее и здоровее.

Мы, собственно, так и делаем. Покупаем продукты и несем их на кухню, заранее прицепив к двери табличку «Научный Центр Men's Health. Посторонним вход воспрещен. Идет эксперимент». Естественно, предназначена она для сотрудников соседних редакций, которые слетаются на запахи, доносящиеся из-под закрытой двери. Они, наивные, не понимают, что мы проводим серьезные научные опыты. Цель ясна: создать вкусное блюдо, которое станет надежным средством защиты от всех ужастиков нашего времени, таких, как рак простаты, сердечная недостаточность и похмелье. Результат мы принципиально испытываем только на себе. И пока что прекрасно себя чувствуем, отлично выглядим и даже приятно пахнем...

Функция: повышение энергетического запаса организма

Устал. Не хватает амфетаминов. У нас есть отличный рецепт для быстрого пополнения энергетического запаса. Углеводы, содержащиеся в хлебе и овсяных хлопьях, быстро расщепляются и дают энергию. Витамин С в зеленых перцах способствует выработке в организме карнитина, который помогает превращать жир в полноценное топливо для организма. Клетчатка в овсяных хлопьях замедляет процесс пищеварения, что обеспечивает долговременное снабжение организма энергией.

Ингредиенты

450 г нежирного говяжьего фарша
1/2 стакана мелко нарезанного лука
1/2 стакана мелко нарезанного зеленого перца
1 банка (0,5 л) консервированных помидоров
2 ст. ложки овсяных хлопьев
1 ч. ложка перца чили
1/2 ч. ложки чесночного порошка с солью
1 ч. ложка соуса Ворчестер
Соус Табаско по вкусу
4 булочки с отрубями

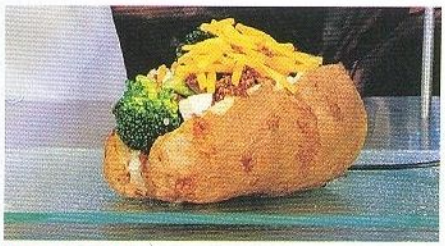
Готовим В большой сковороде обжарить мясо. Слить жир, добавить остальные ингредиенты и 1/4 стакана воды. Довести до кипения, ослабить огонь и тушить 5-10 минут. Готовую смесь выложить на разрезанные булочки. Рассчитано на 4 порции.

В одном сэндвиче: 257 ккал, 29 г белка, 28 г углеводов, 5 г жира (18% калорий), 4 г клетчатки.

КАРТОШКА «АЛАДДИН»

Функция: усиление потенции и секс-драйва

У каждого свои пищевые афродизиаки: бананы, огурцы, горячий яблочный или тыквенный пирог. А чем хуже фаршированный картофель? Давай разберемся. Говядина — источник цинка, который способствует увеличению выработки сперматозоидов, объема семенной жидкости и уровня тестостерона. Кроме того, капуста брокколи, как и мясо, содержат витамин В, который повышает жизненный тонус и обеспечивает прилив крови к пенису. Соевый сыр тофу поднимает эту планку еще выше благодаря способности сои очищать сосуды. Ну и наконец углеводы, содержащиеся в картофеле, увеличивают уровень серотонина, который улучшает чувствительность нейронов головного мозга.

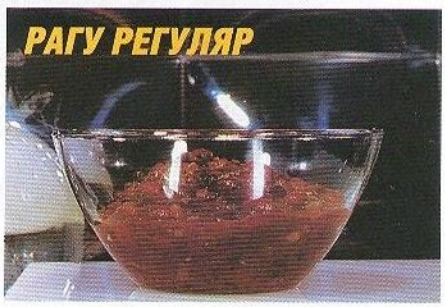


Ингредиенты

1 крупная картошка
60 г нежирного говяжьего фарша
60 г соевого сыра тофу
1/2 стакана мелко порезанной отварной капусты брокколи
30 г тертого сыра чеддер

Готовим Картофелину вымыть, обсушить и в нескольких местах наколоть вилкой. Завернуть в фольгу и запекать в духовке при температуре 220°С в течение 30 мин. Вынуть из духовки, развернуть и дать остыть. Сделать продольный надрез и вложить внутрь слегка обжаренный фарш, тофу, брокколи и сыр. Все это поставить в микроволновку на 3-4 мин. при максимальной мощности.

В одной фаршированной картофелине: 316 ккал, 29 г белка, 31 г углеводов, 10 г жира (28% калорий), 7 г клетчатки.



Функция: способствует предотвращению рака прямой кишки и улучшает работу кишечника

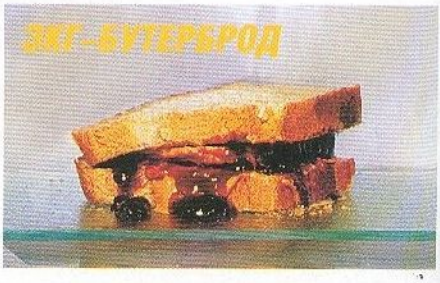
Зачем тебе клизма, если можно зайти с другой стороны? 5 г клетчатки в каждой порции этого рагу — отличный стимул для нормальной работы кишечника. Процесс вдвойне приятен, ибо оливковое масло обеспечивает мягкое усваивание продукта. Что касается бульона, то специалисты утверждают, что те, кто потребляет много жидкости, на 75% меньше подвержены риску заболеть раком толстой кишки. Фасоль и овощи содержат селен, который обеспечивает дополнительную защиту от образования опухолей. Научные исследования показывают, что люди с высоким содержанием селена в крови вдвое меньше подвержены риску образования опухолей.

Ингредиенты

1 ст. ложка оливкового масла
1 стакан измельченного лука
2 зубчика давленого чеснока
4 измельченных корешка сельдерея
1/2 стакана консервированной белой фасоли
1/2 стакана консервированной красной фасоли
3 стакана овощного бульона (например, из мороженых овощей)
300 г нарезанных помидоров
1 ст. ложка майорана (орегано)

Готовим Разогреть оливковое масло в большой сковороде, положить лук, чеснок, сельдерей и обжарить. Добавить фасоль и овощной бульон. Не снимая с огня, добавить при помешивании остальные компоненты. Положить соль и перец по вкусу и тушить до загустения. Четыре порции.

В одной порции: 138 ккал, 6 г белка, 21 г углеводов, 4 г жира (26% калорий), 5 г клетчатки.



Функция: профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Для тех, кто не знает, арахисовое масло — это один из лучших источников ненасыщенных жирных кислот, которые снижают на 14% уровень плохого холестерина и поддерживает уровень очищающего артерии хорошего холестерина. Арахис богат витамином Е, который

Фото: Liz Wendelbo

также важен для сердца. Что касается виноградного желе, то оно оказывает такое же воздействие на организм, как и виноградный сок, поскольку содержит те же флавоноиды. У сердечников, которые ежедневно пили виноградный сок, вдвое улучшалось артериальное кровообращение. Хлеб с отрубями также вписывается в общую картину. Известно, что при регулярном употреблении такого хлеба на 30% снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Ингредиенты

1 1/2 ст. ложки арахисового масла
2 ст. ложки виноградного желе
2 куска хлеба с отрубями

Готовим Тебе еще что-то неясно? Мажь и вперед.

В одном бутерброде: 365 ккал, 11 г белка, 53 г углеводов, 14 г жира (35% калорий), 7 г клетчатки.

Функция: лучшее средство от похмелья

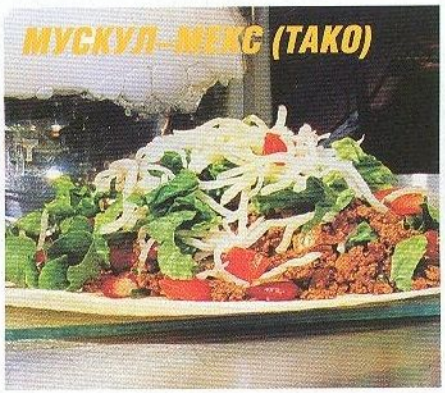
Бульон восполнит недостаток влаги в твоем обезвоженном после вчерашнего организме, натрий и другие микроэлементы помогут удержать то немногое жидкое, что в нем еще осталось. Не стоит углубляться в разглядывание извивов лапши — просто съешь ее. Углеводы, содержащиеся в ней, — легко усваиваемый источник энергии. Дополнительный плюс — витамин С, который поможет печени выводить алкоголь из крови.

Ингредиенты

4 1/2 стакана куриного бульона
1/2 стакана мелко нарезанного лука
1/2 ч. ложки базилика
1/2 ч. ложки майорана (орегано)
1/2 ч. ложки черного перца
300 г мороженой овощной смеси
1/2 стакана яичной лапши
2 стакана нарезанных куриных грудок
300 г консервированных помидоров (сок слить)

Готовим Вылить бульон в большую кастрюлю, положить туда лук, специи, овощи и курицу. Довести до кипения и засыпать лапшу. Варить 8-10 мин. (до готовности лапши). Добавить помидоры, довести до кипения и выключить огонь. 4 порции.

В одной порции: 125 ккал, 17 г белка, 13 г углеводов, 4 г жира (29% калорий), 3 г клетчатки.



Функция: способствует росту мышечной массы

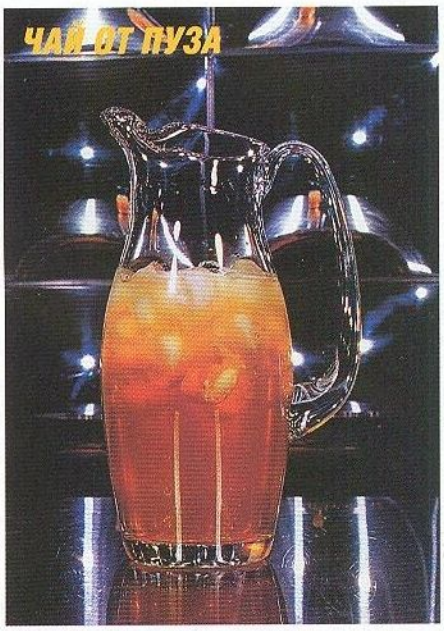
Отличная пища для мышц. Каждая порция содержит постный мясной фарш, который, как утверждают ученые, способствует росту мышц больше, чем любой другой источник белка. Углеводы, необходимые для снабжения твоих новых мышц энергией, в избытке содержатся в тортильях (в наших условиях эти тонкие мексиканские лепешки легко заменить армянским лавашем) и фасоли. Мощная мускулатура бесполезна, если она держится на хрупких костях, а укреплению последних способствует кальций, содержащийся в сыре. Магний, которым богата фасоль, необходим для профилактики остеопороза.

Ингредиенты

150 г нежирного говяжьего фарша
1/4 большой луковицы
Зубчик измельченного чеснока
1/2 стакана белой консервированной фасоли
1 зеленый измельченный перец чили без зернышек
Немного сухого перца чили
Большой лаваш
Немного салата-латука
1/2 стакана консервированных помидоров
1/2 стакана нежирного нейтрального сыра

Готовим Мясо, лук и чеснок — в большую сковороду. Жарить на небольшом огне до тех пор, пока масса не станет коричневой. Слить жир. Добавить фасоль, перец и специи. Перемешать и разогреть. Снять с огня. Подогреть разрезанный лаваш в микроволновке (20 с) и завернуть в него полученную смесь. Есть! Две порции.

В одной порции: 244 ккал, 22 г белка, 26 г углеводов, 7 г жира (26% калорий), 5 г клетчатки.



Функция: способствует снижению веса

Оставьте диет-колу нервным дамочкам, увлекающимся аэробикой. Ледяной зеленый чай гораздо эффективнее. Исследования швейцарских ученых показывают, что мужчины, выпивающие по три чашки ледяного зеленого чая в день, могут сбросить лишних 1,5 кг в год.

Причина заключается в том, что организм затрачивает 30 ккал на то, чтобы нагреть холодный чай до 37°С. А вот медом старайся не увлекаться, слишком сладкие напитки возбуждают аппетит.

Ингредиенты

3 л воды
4 пакетика зеленого чая
3 ст. ложки меда

Готовим Вскипятить воду. Положить в нее пакетики чая. Через несколько минут добавить мед и все тщательно перемешать. Настаивать в течение часа. Вынуть пакетики. Чай охладить.

В одной чашке: 3 ккал, 0 г белка, 1 г углеводов, 0 г жира, 0 г клетчатки.

ОПАСНЫЙ ПОЗВОНОК

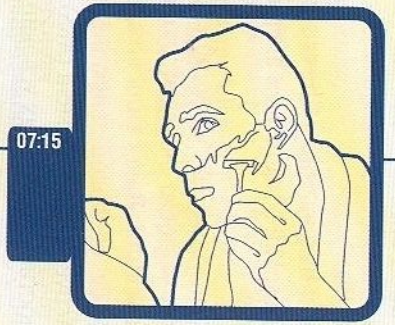
Чтобы заработать проблемы с позвоночником, вовсе не обязательно поскальзываться на банановой кожуре с воплем «Черт побери!» Для этого вполне достаточно пары-тройки неловких движений в процессе привычной суеты. Причем в любое время дня и ночи. Вот, например...

Секс

Травмы этого позвонка во время занятий любовью — достаточно распространенное явление. Поэтому, предчувствуя, что ночь обещает быть бурной, немного разомнись и разогрейся, пока партнерша пудрит носик, естественно. А если ты уже успел нажить проблемы со спиной, то самая безопасная для тебя позиция — она сверху. Если же проблемы у вас обоих, оптимальная позиция — оба на боку, он сзади.

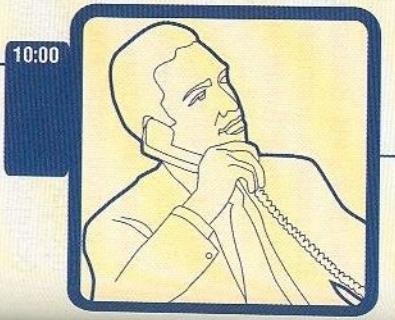
В ванной

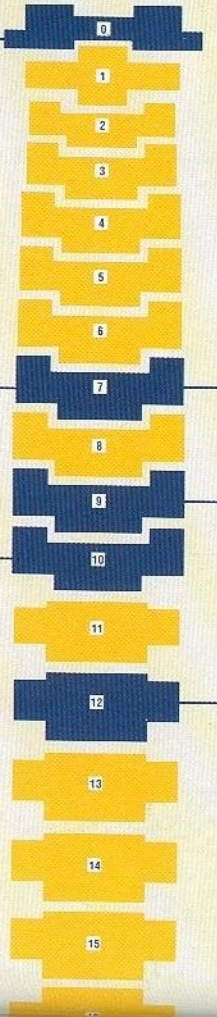
Если хочешь избежать проблем с верхней и нижней частью позвоночника, следи за осанкой, когда чистишь зубы около раковины. Не надо клониться щетке — подноси ее ко рту. Когда неполадки с позвоночником уже есть, сделай несколько осторожных упражнений. Лежа на спине в ванне, подтяни колени к груди и покачайся в течение 10 секунд в теплой воде.



На телефоне

Если по долгу службы тебе приходится целый день висеть на телефоне, проси начальство предоставить тебе наушник и микрофон или купи их сам. Не беда, что над тобой поначалу будут смеяться коллеги, зато спина будет в полном порядке. В любом случае лучший метод защитить позвоночник в офисе — не засиживаться в одной и той же позе. Желательно каждые 40 мин. вылезать из-за стола и делать упражнения на растяжку или хотя бы просто встать и прогнуться.





Пробуждение

Жидкость, накопившаяся в организме, аккумулируется в межпозвоночных дисках, поэтому сразу после пробуждения они не столь эластичны, как в течение дня. Это означает, что резко вскакивать с постели не стоит даже в том случае, если ты проснулся оттого, что на тебя вылили ведро холодной воды. Никакой суеты: открыл глаза — повернись на бок, не спеша опусти ноги на пол и вставай, оперевшись рукой на край кровати. После этого сделай несколько упражнений на растяжку.

По пути на работу

Верхние поручни и петли в общественном транспорте — классические враги позвоночника. Как можно чаще меняй руки и переноси вес тела с ноги на ногу. Машины еще опасней для спины. Особенно подержанные, в которых сиденья продавлены предыдущими владельцами. Постарайся максимально выпрямить спинку сиденья и устройся в нем как можно глубже. Никогда не плюхайся с размаху в сильно вогнутое кресло.

В фитнес-центре

Обеденный перерыв — отличное время для тренировки. Не забудь выполнить упражнение «Лежащий супермен»: ляг на живот, вытянув руки вперед (под углом 45° к голове) . Приподними руку и противоположную ей ногу. Напряги бедро, ягодицу, мышцы нижней части спины — именно в таком порядке, по мере того как поднимаешь ногу. Зафиксируй это положение на 10 секунд. Опусти руку и ногу, проделай то же упражнение с другой рукой и ногой.

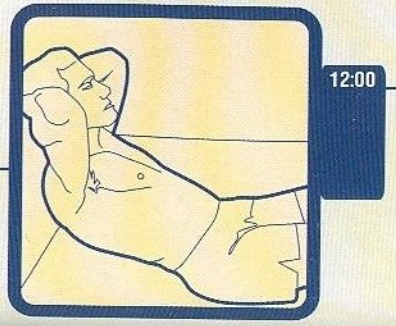


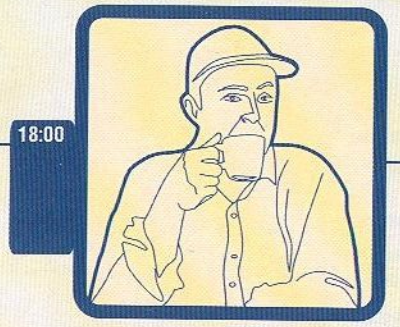
Иллюстрация: COUPLE

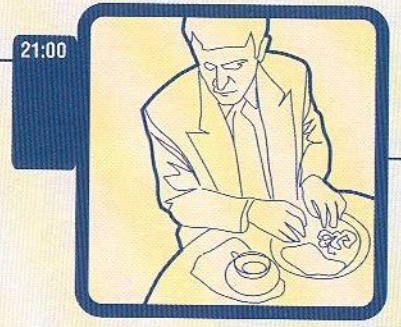
В баре

Алкоголь притупляет чувствительность, поэтому ты можешь не заметить повреждения своих позвонков. Если ты заскочил после работы на минутку в соседний бар и слегка подзадержался у стойки, дай отдохнуть одной из ног, поставив ее на перекладину стула или стойки, и почаще меняй положение тела. Воздержишься от курения — еще один бонус твоей спине. Многочисленные исследования показывают, что курение ослабляет позвоночные диски. Если все же решил присесть на стул, вынь из заднего кармана бумажник, он может пережать седалищный нерв, что послужит причиной боли в спине и ногах.

А ужин?

Есть, развалившись на диване, — вредно. Об этом тебе говорила мама в детстве. И она была совершенно права. Поглощать пищу нужно исключительно в сидячем положении и за столом. Кроме пользы для позвоночника, это поможет тебе избежать изжоги после еды. Дело в том, что в лежачем или полулежачем положении на желудок оказывается дополнительное давление и в результате происходит более интенсивное, избыточное выделение желудочного сока.





Ты уже дома

Не стоит резко наклоняться и поднимать ребенка над головой — поиграй лучше с ним на полу. Заодно это упростит ваше общение, ведь вы будете общаться на одном уровне.

Ликвидация свинства

Утро вечера мудренее, конечно, но просыпаться в таком бардаке… Придется немного убраться. Без ущерба для спины, естественно. И вот несколько рекомендаций экспертов по этому поводу.

Пылесос Свободную руку положи на спинку стула или обопрись ею о стену — это уменьшит вибрацию спины.

Мусор Выносишь на помойку тяжелый мешок с мусором — почаще перекладывай его из руки в руку.

Игрушки Решил собрать разбросанные сыном автомобильчики — встань на пол коленками и собери. Не наклоняйся за каждым. И вставай не очень резко.

Лампочка Надо заменить перегоревшую лампочку — не ставь стул прямо под люстрой или патроном. Руки во время завинчивания должны быть распрямлены. Не скрючивайся…

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Как правило, неожиданно, в тот момент когда ты совершаешь самые обычные движения, которые делал тысячи раз и без всяких последствий. Но чаще всего это связано с тем, что за несколько дней до этого ты где-то слегка перенапрягся — носил какие-то тяжести или решил, наконец, разобраться в гараже. Потом все просто: подутратившие эластичность мышцы, поддерживающие позвоночник, могут не сработать должным образом в любой ситуации.

Наш совет — избегай излишней активности, если она не принесет:

а) сексуального вознаграждения;
б) материального вознаграждения;
в) того и другого.

И не тешь себя мыслью о том, что, прикоснувшись щекой к подушке, ты можешь больше не думать о собственной спине. Неправильная кровать может нанести ей непоправимый ущерб. Как выбрать матрас? Ляг на спину и положи ладони под поясницу. Если они входят слишком легко — матрас слишком жесткий. Если зазора нет — слишком мягкий.

ЭТО УЖЕ СЛУЧИЛОСЬ?

Главное, не впадать в панику. А еще...

- Старайся двигаться по мере возможности. Отдых на кровати может лишь усугубить ситуацию.
- Положи холодный компресс на больное место, для того чтобы предотвратить воспаление.
- Сними болевые ощущения анальгетиками.
- Сожми поврежденное место большим и указательным пальцами — это облегчит сильную боль.

Каких берут в космонавты

12 способов определить, здоров ли ты на все сто

Спроси у сотни знакомых «как здоровье?», и практически все они ответят «отлично». Даже если у них при этом нервно подергивается глаз и они с трудом перебарывают одышку, преодолев пролет лестницы. Дело в том, что под понятием «я здоров» подавляющее большинство подразумевает: утром я могу встать без посторонней помощи и отправиться на работу, а вечером вернуться домой, не падая в обморок в метро. В общем, уже неплохо. Но почему-то сильно не хватает конкретики. Именно поэтому наши американские коллеги обратились к дюжине врачей разного профиля, и они предложили мини-тесты, по результатам которых можно определить, так ли ты здоров, как тебе это кажется. И если нет — то как вовремя провести работу над ошибками. На самом деле успешно пройти все 12 пунктов этого теста сможет едва ли 1 из 100 с виду вполне здоровых людей. Очень хорошим показателем будет, если ты сможешь выполнить хотя бы 8 из них.

Фото: Hulton Getty/Stone, FPG, CORBIS-BETTMAN, Hammer-Warner/MPTV

У тебя сердце атлета

«Как ни печально это сознавать, но у сердца, как и у любой детали механизма, есть срок годности,— поясняет Томас Грабоу, кардиолог из Гарварда. — Чем чаще оно сокращается, тем короче этот срок. Нормальный ритм работы сердца у отдыхающего человека — 60 ударов в минуту. Проверь свой пульс утром, когда ты еще только проснулся и не вылезал из кровати. Если он выше нормы, пора принимать меры».

Основной метод борьбы за снижение уровня сердцебиения в период отдыха — продолжительные тренировки средней интенсивности. Недельная норма: четыре 40-минутные аэробные тренировки. Чтобы поддерживать нужный уровень тренировки, используй монитор сердечного ритма или непрерывно меняй ритм. Например, 3 минуты спокойного бега, 1 минута быстрого. И повторяй эти циклы на протяжении всех 40 минут.

У тебя высокий уровень хорошего холестерина

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) убивают ежегодно вдвое больше мужчин, чем рак. «Но если уровень ЛВП (липопротеин высокой плотности — хороший холестерин) составляет 90 мг/дл (1 дл = 100 мл) или больше, ты можешь практически забыть об опасности ССЗ и атеросклерозе, — поясняет Рэнди Экерт, специалист из Техаса. — В этом случае, ты обладаешь достаточным потенциалом ЛВП для того, чтобы твои артерии регулярно очищались от холестериновых бляшек».

Двадцатилетние наблюдения за 8586 мужчинами в Израиле показали, что те, у кого уровень ЛВП был высок, значительно реже имели проблемы с сердцем и сосудами. Для того чтобы повысить уровень ЛВП в организме, нужно по меньшей мере 4 раза в неделю проводить 20-минутные тренировки средней интенсивности и сбросить парутройку килограммов лишнего веса. Нормальный уровень ЛВП — 40 мг/дл. Твоя задача — удвоить этот показатель.

Уровень PSA у тебя ниже чем 2,5 нанограмма на миллиметр

«На самом деле это означает, что ты продолжишь активную сексуальную жизнь и после того, как твои взрослые дети упорхнут из родительского гнезда. Этот уровень PSA (результат специального онкологического теста) указывает не только на низкий риск заболеть раком простаты, но и на то, что в ближайшие четыре года ты не преодолеешь уровня 4 нг/мм (опасный уровень), — поясняет Уильям Каталона, уролог из Сент-Луиса. — Для того чтобы снизить уровень PSA, необходимо правильно питаться», — утверждает Каталона и предлагает свой рецепт лечебно-профилактического питания на каждый день.

10 мг ликопина

Ликопин — красный пигмент в помидорах. Помидорный салат и немного кетчупа — этого вполне достаточно для получения дневной нормы.

500 мг витамина С

Болгарский перец, капуста брокколи, апельсиновый сок — причем не так много всего этого и нужно, чтобы получить дневную норму.

200 мкг селена

Бразильские орехи и тунец — самые селеносодержащие продукты.

200 МЕ витамина Е

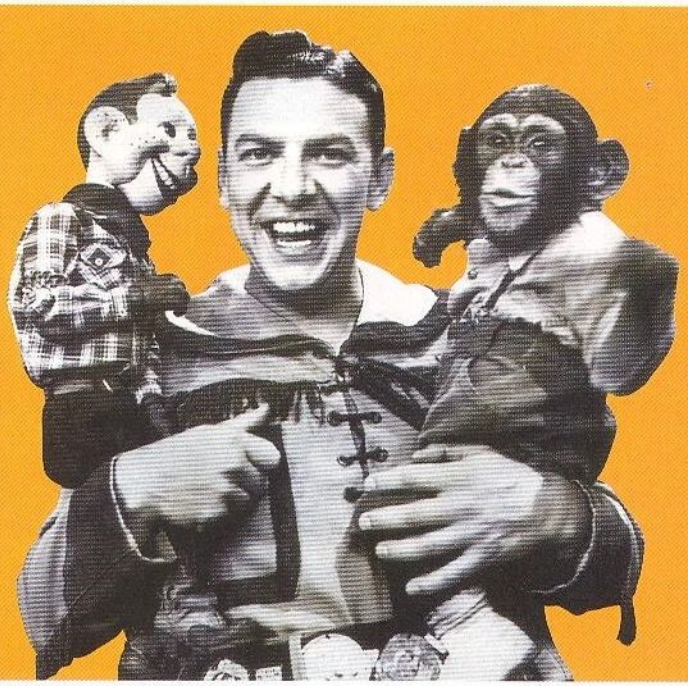
Семечки подсолнуха — отличный источник, но чтобы не возненавидеть их на всю оставшуюся жизнь, можно попробовать еще что-то.

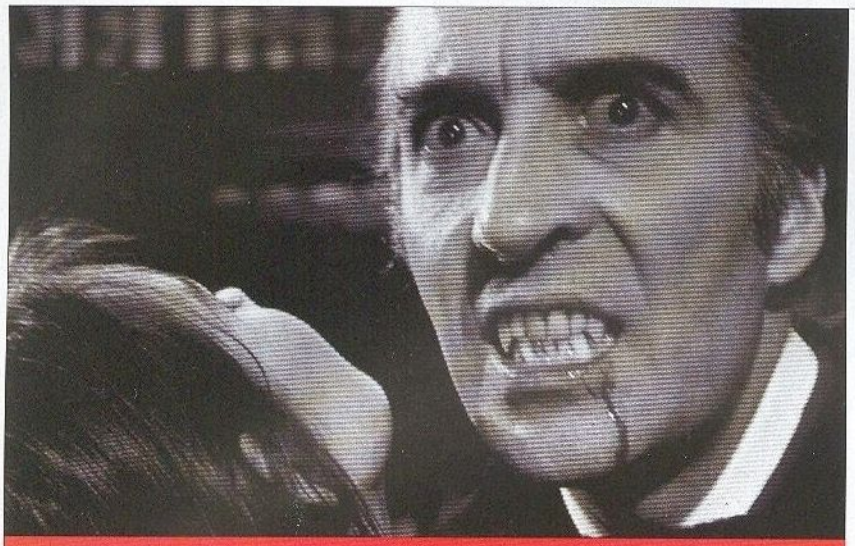
Ты можешь пойти в гору

Лучшая проверка сердца — подъем в гору. Сама гора при этом особо не требуется. Вполне достаточно тренажера «беговая дорожка» с регулируемым углом наклона. Далее все просто — надо идти в быстром темпе, постоянно увеличивая угол наклона. «Для 30-40 летнего здорового мужчины неплохой показатель —

У тебя есть два настоящих друга

И при этом они не коллеги по работе, соседи, завсегдатаи фитнес-центра или соседнего бара. Это настоящие друзья, с которыми ты, возможно, не так уж часто и встречаешься. «Если к 35 годам таковые у тебя остались, тебя можно только поздравить, у тебя хорошая социальная приспособляемость, а значит, и больше шансов жить дольше и счастливее, чем у 65% остальных мужчин», — считает Дрю Шеррод, психолог из Лос-Анджелеса, изучающий проблемы мужской дружбы. Две трети мужчин совершают распространенную ошибку, заводя дружеские отношения только на службе или по месту жительства, и в результате к 40 годам нередко оказываются лишенными дружеского общения и участия. Мораль проста: больше друзей старых и разных, с которыми можно обсудить не только актуальные проблемы составления квартального отчета или ремонта крыши.





Хорошая кровь

В самой маленькой капельке твоей крови содержится максимум информации о том, сколь эффективно и безболезненно функционирует твой организм. Патологи Гордон Джонсон и Кэнди Эккерт на основании собственных наблюдений составили табличку результатов анализов крови, на которые стоит ориентироваться, если хочешь жить подольше. Твой главный здоровый ориентир — правая колонка. Итак...

Анализ	Норма	Идеал
Общий уровень холестерина	180 мг/дл	140-150 мг/дл
Холестерин — ЛВП, липопротеин высокой плотности (снижает риск ССЗ)	более 40 мг/дл	более 70 мг/дл
Холестерин — ЛНЛ, липопротеин низкой плотности (повышает риск ССЗ)	менее 120 мг/дл	менее 80 мг/дл
Холестерин — ЛСНП, липопротеин сверхнизкой плотности (холестерин, наиболее опасный для развития ССЗ)	менее 15 мг/дл	менее 10 мг/дл
Триглицериды — жировые молекулы, содержащиеся в крови; повышенный уровень триглицеридов связан с риском развития ССЗ	150-250 мг/дл	90 мг/дл
Глюкоза — пониженное или повышенное содержание глюкозы в крови может быть связано с риском развития гипогликемии или диабета.	70-110 мг/дл	85-105 мг/дл
Билирубин — злоупотребление алкоголем может вызвать повышение его уровня в крови; тревожный сигнал со стороны печени	1,2 мг/дл	менее 1 мг/дл
Сывороточный ферритин — отражает уровень железа в крови; высокий уровень — в пользу развития ССЗ	250 нг/мл	менее 200 нг/мл
Тироксин — показатель функции щитовидной железы; среднее значение идеально.	1,3-3,8 нг/дл	2,5 нг/дл

9 минут, — считает доктор Грабоу. — 12 минут — хорошо. Но твоя цель — 15 минут. Именно это свидетельство отменной работы сердца». Предупреждаем, тест этот надо осуществлять только после того, как даст добро твой лечащий врач. В противном случае все вполне может закончиться на больничной койке. Для начала быстро пройдись по горизонтальной дорожке в течение 3 минут. Затем увеличивай ее наклон на 4° каждые 3 минуты (или увеличивай скорость на 1,5 км/час каждые 3 минуты, если твоя дорожка не может менять угол наклона). Большинство достаточно тренированных мужчин не должны испытывать особых затруднений в течение первых 7 минут.

Если у тебя нет тренажера, а гора есть — иди в гору со скоростью примерно 35 шагов в минуту. На склоне в 15° ты должен продержаться 15 минут. Если не можешь преодолеть 10-минутного барьера — снова иди к врачу, пусть он подберет тебе хороший комплекс упражнений или методику лечения.

Ты можешь ответить «да» на два вопроса:

Тебе нравиться утром идти на работу? Тебе нравится вечером возвращаться с работы домой? «Как показывает моя 30-летняя врачебная практика, если ты можешь уверенно ответить положительно на оба этих вопроса, риск умереть от инфаркта и прочих сердечно сосудистых заболеваний снижается в несколько раз», — утверждает доктор Грабоу.

Ты можешь пройти 3 км за 28 минут

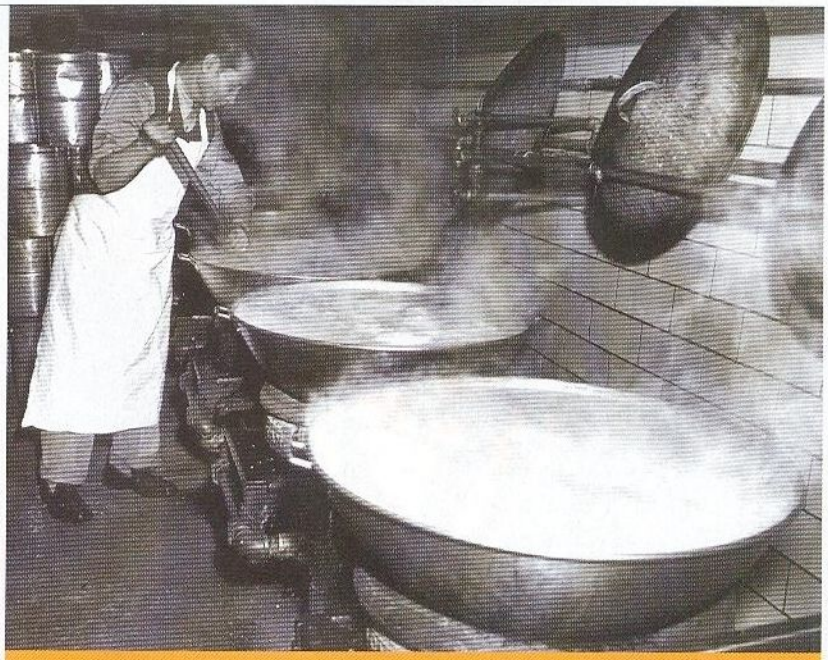
«Пробежать полтора километра за 10-12 минут может практически каждый, даже весьма не тренированный человек. Другое дело, сколько времени он потом будет бороться с одышкой. Стоит ли так переутомляться? Куда более эффективная тренировка — быстрая ходьба, — считает доктор Грабоу. — 40-летний мужчина должен без особых усилий проходить 3 километра за полчаса. Если получается сделать это за 28 минут — отлично. Если за 20 — то со стороны ты будешь выглядеть чрезвычайно комично».

У тебя отличная голова

Если ширина твоего лица на 40% меньше его длины — это хорошо. В том смысле, что проблемы с зубами (при минимальном уходе) у тебя появятся нескоро, прикус (а значит, и пережевывание пищи) у тебя скорее всего хороший или очень хороший, да и респираторные хвори к тебе будут прицепляться куда реже, чем к остальным неправильноголовым. Если хочешь произвести измерения, учти: длина — расстоя-

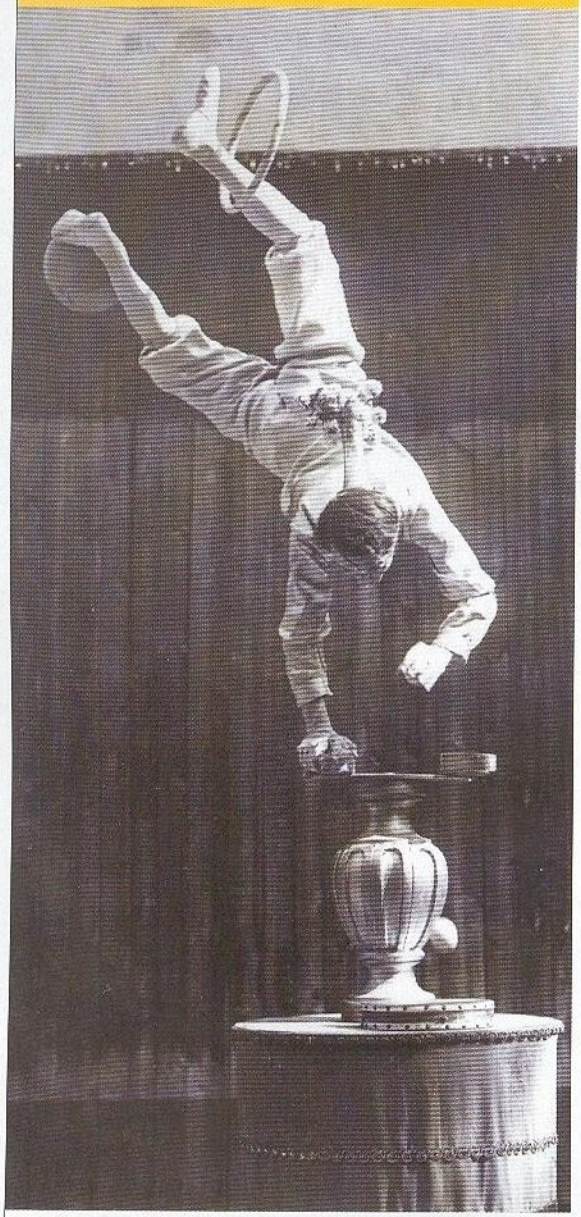
У тебя сбалансированные мышцы

Многие мужчины излишне увлекаются жимами штанги от груди и приседаниями, поэтому трудно найти атлета с хорошо сбалансированными мышцами. Если речь идет о руках, то гармония состоит в том, чтобы бицепс и трицепс были развиты одинаково (1:1). Это значит, что если ты можешь 10 раз выполнить сгибание рук со штангой весом 20 кг (бицепс), то и упражнение на трицепс (разгибание рук на блочном тренажере стоя) ты должен делать с тем же весом не менее 10 раз. Что касается ног, то соотношение развития четырехглавой (передняя поверхность) и двуглавой (задняя поверхность) мышц бедра — 3:2. То есть если ты делаешь 10 сгибаний ног с весом 30 кг, то должен быть готов к 10 жимам ногами веса 45 кг. Если этот мини-тест вызывает затруднения, стоит подкорректировать систему индивидуальных тренировок.



Чайная ложка спермы (5 мл) для тебя не проблема

«Вообще-то, это норма одной эякуляции для 20-летнего мужчины. Но если у тебя нет проблем с простатой, то и к 50 годам ты вполне можешь ее выполнить», — считает доктор Каталона.



ние от кончика подбородка до макушки, а ширина — от уха до уха. Измерять нужно рулеткой. Далее — простая арифметика. Раздели ширину на длину и вычти полученную величину из единицы (она же 100%). Таким образом, если ширина твоего лица 14 см, а длина 23 см, то 14 : 23 = 0,6, а 1— 0,6 = 0,4 (или 40%) — ты можешь хвастаться перед сослуживцами.

Ты можешь попасть ниткой в иголку с первого раза

Это означает, что у тебя отличная концентрация зрения и все в порядке со стереовидением. Если игольное ушко не ловится категорически, а летящая прямо тебе в глаз муха вызывает ответную реакцию лишь тогда, когда уже она попала в цель — иди к окулисту. Проведя соответствующий тест, он может вовремя диагностировать «эффект ленивого глаза» (амблиопия), развитие которого может привести к тому, что ты практически ничего не будешь видеть при недостаточном освещении.

Не грех также ежегодно проверять свои глаза на предмет глаукомы. Ее опасность в том, что в результате повышения внутриглазного давления разрушаются ткани. Неплохой результат для внутриглазного давления — 22 мм рт. столба, но 12-16 куда предпочтительнее. И учти, что львиная доля случаев потери зрения связана с вовремя не диагностированными глаукомами.

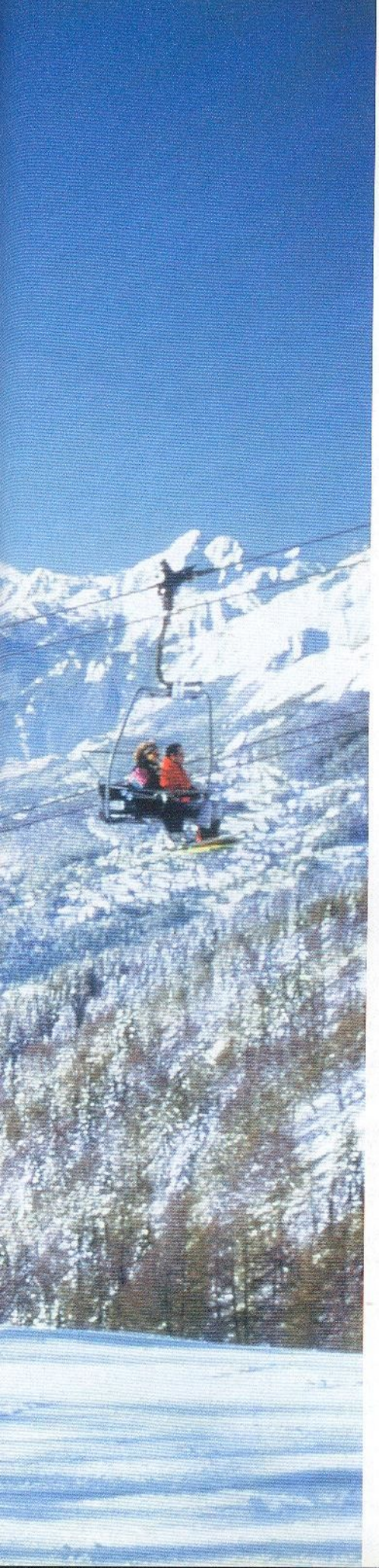
Ты симметричен

Самая простая проверка твоей генетической предрасположенности к спортивным рекордам — измерить и сравнить диаметр правого и левого запястий, длину окружности ноздрей и размер ушей. Если эти показатели совпадают или разнятся всего на пару-тройку миллиметров — ты прирожденный атлет. Результаты исследований ученых Ливерпульского университета подтверждают, например, что люди, сложенные симметрично, быстрее бегают. Оно и понятно. Симметричное развитие правой и левой половины тела способствует более гармоничному распределению нагрузок при серьезных тренировках.

Швейцария: Не только лыжи...

Если ты решил сюда поехать, то тебе можно позавидовать. Даже если ты не катаешься на лыжах и не собираешься лечиться в здешних чудодейственных клиниках. Спорим, ты и без того найдешь чем заняться в этом чрезвычайно интересном месте?

Автор: Гай Серегин

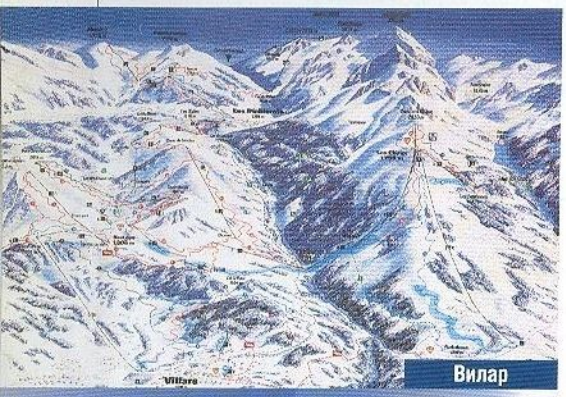


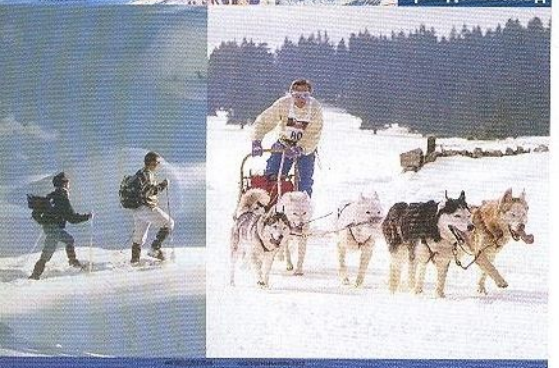
Что день грядущий нам готовит?

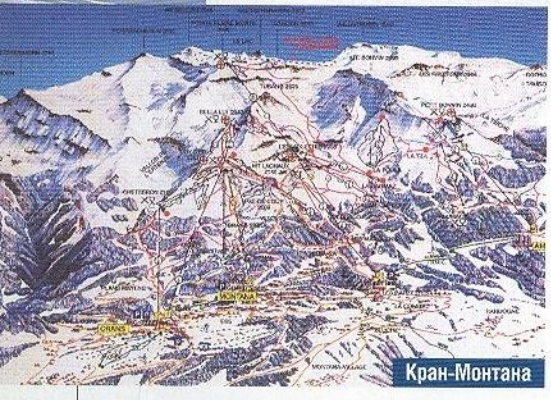
Несмотря на все усилия, люди не нашли в Альпах золота. Зато они могут найти там много чего другого, о чем, например, свидетельствует календарь запланированных общественных мероприятий на эту зиму.

8.12–10.12	**Женева**	Праздник Эскалады (исторический костюмированный карнавал)
31.12	**Цюрих**	Общегородская встреча Нового года с фейерверком
08.01–09.01	**Энгельберг**	Международные состязания по прыжкам на лыжах с трамплина
08.01–15.01	**Сент-Мориц**	Международный конкурс ледяной скульптуры на тему «Научная фантастика»
15.01–16.01	**Гриндельвальд/Венген**	Горные лыжи. Международные состязания по скоростному спуску и слалому среди мужчин
15.01–16.01	**Вилар**	Горные лыжи. Соревнования
17.01–23.01	**Лейзан**	Чемпионат мира по сноуборду
16.01–23.01	**Сент-Мориц**	Конный спорт. Конкур на снегу
22.01–23.01	**Давос**	Международные состязания по скоростному бегу на коньках
23.01–30.01	**Ароза**	Лошадиные скачки на снегу
23.01–30.01	**Лозанна**	Международный балетный конкурс молодых танцоров Prix de Lausanne
24.01–30.01	**Сент-Мориц**	Чемпионат мира по бобслею (двойки и четверки)
28.01–30.01	**Сент-Мориц**	Поло на снегу. Чемпионат мира
27.01–05.02	**Кран-Монтана**	Международные соревнования воздушных шаров
28.01–05.02	**Сент-Мориц**	Праздник гурманов
04.02–06.02	**Женева**	Sante 2000. Салон здоровья и оздоровительного туризма
04.02–06.02	**Женева**	World of Golf. Выставка оборудования для гольфа
05.02–06.02	**Сент-Мориц**	Чемпионат мира по санному спорту
12.02–13.02	**Ароза**	Зимний турнир по гольфу
27.02	**Сент-Мориц**	«Золотая лихорадка». Гонки на собачьих упряжках
29.02	**Энгельберг**	Состязания по сноуборду в полнопрофильной (360°) трубе
02.03–12.03	**Женева**	Международный автосалон
03.03–50.03	**Ароза**	Соревнования сноубордистов
04.03–05.03	**Ленцерхайде-Вальбелла**	Горные лыжи. Международные состязания по скоростному спуску и слалому среди женщин
09.03–11.03	**Берн**	Фаснахт. Проводы зимы
11.03–12.03	**Андерматт**	Международные гонки на собачьих упряжках
23.03–30.03	**Базель**	Всемирная ярмарка часов и драгоценностей

В общем, есть чем заняться в этой маленькой стране, 70% которой занимают горы, а остальную часть всякие нездешние пасторали с цветущими долинами, обильными виноградниками и тучными коровами. Как 7,5 млн. человек ухитрились устроить этот рай в такой дикой местности, логикой не объяснишь. Из полезных ископаемых в Швейцарии только горный хрусталь… ну и шоколад «Милка». Тем не менее страна — одна из самых богатых в мире. И самых передовых. Швейцарские банки. Швейцарские часы. Швейцарские клиники. Швейцарская фармацевтика. Швейцарская прокуратура… ладно, оставим это. Откуда такая жизненная активность, непонятно. Наверное, от воздуха. Воздух здесь чудесный. Съездим что ли, подышим?







Так что там насчет лыж?

Самые известные курорты Швейцарии

Курорт **Вербье** расположен в двух часах езды от Женевы между Маттерхорном и французским Монбланом. Вербье имеет репутацию международной горнолыжной Мекки. И неудивительно — 400 км лыжных трасс и самый большой в Европе канатный подъемник «Джамбо», кабина которого разом доставляет 150 человек на высоту 3300 м. Трассы открыты с ноября по апрель.

Вилар расположен на солнечном плато с видом на Женевское озеро, севернее Монблана. Лыжные трассы — от широких, безопасных «синих» длиной в среднем несколько километров до весьма крутых «черных». Из Вилара легко добираться в Ле Диаблер — другой горнолыжный центр, известный своим ледником, незамерзающим и пригодным для катания до середины лета. Для тех, кто не катается на лыжах, в Виларе существует множество других развлечений — лошади, парапланы, лечебно-оздоровительные процедуры в гостиницах, всевозможные магазины и очень недурственные рестораны. Кроме того, в Виларе процветает активнейшая ночная жизнь, несколько неожиданная для такого небольшого, в сущности, городка. Расстояние от Женевы — 130 км.

Гриндельвальд — курорт, удобно расположенный в самом центре Швейцарии. До него легко добраться практически из любой точки. Возможности катания практически неограниченны: общая протяженность трасс 183 км, из них 18 простых, 25 трасс средней сложности и 10 сложных. Гриндельвальд известен своей высокогорной железной дорогой и самыми длинными в Европе подъемниками. Здесь расположен гигантских размеров спортивный дворец. К услугам отдыхающих каток, трассы для санок, керлинг, боулинг, полеты на параплане. Имеется и еще одно весьма оригинальное развлечение — поездки на собачьих упряжках. Расстояние от Цюриха — 195 км, от Женевы — 205 км.

Давос — курорт со своим собственным микроклиматом, поэтому трассы здесь находятся в хорошем состоянии даже тогда, когда на большинстве европейских курортов идет дождь, а не снег. Здесь есть специальные трассы для саночников, два катка с естественным льдом и один с искусственным. Расстояние от Цюриха — 148 км.

Кран-Монтана — пожалуй, самый модный швейцарский курорт. Обилие бутиков итальянских и французских модельеров, дорогих ресторанов и топ-моделей на улицах несколько неожиданно для высокогорного поселения. Здесь можно найти все блага цивилизации, без которых горнолыжнику, понятное дело, не обойтись, — крутые отели, косметические клиники, теннисные корты, бассейн с морской водой, знаменитая бальнеологическая клиника в отеле «Кран-Амбассадор», гольф-площадки… Впрочем, трассы здесь тоже что надо — 45 километров в общей сложности. А еще: трассы для саночников, керлинг, открытый каток, а также центр для сквоша, центры параглайдинга и полетов на воздушных шарах. Здесь также возможен гелискайинг: высадка с вертолета на девственные склоны для катания на горных лыжах — развлечение в помешанной на безопасности Швейцарии не особенно приветствуемое. Прекрасные возможности для сноуборда — 2 сноупарка и half-pipe. Расстояние от Цюриха — 300 км, от Женевы — 180 км.

Интерлакен не является сам по себе горнолыжным курортом. Это город, расположенный между двух озер — Туном и Бриенцем — и между двух великих гор — Юнгфрау и Айгер. За пятнадцать-двадцать минут из Интерлакена можно быстро добраться до многих горнолыжных курортов — Гриндельвальда, Венгена, Майрингена. Джеймс Бонд в исполнении Броснана именно в Интерлакене совершил свой знаменитый лыжный кросс, удирая от негодяев по склону горы Шилтхорн с высоты 2971 м. Интерлакен отличается от других районов сравнительно невысокими ценами — и это при том, что многие здешние отели относятся к лучшим в мире (например, знаменитейший «Бо Риваж»), а клубы и рестораны вообще едва ли не лучшие в Швейцарии.

Церматт — курорт, расположенный в непосредственной близости от культовой вершины Швейцарии — Маттерхорна (4477 м). Здесь находится один из самых известных в мире спусков — семикилометровый, с перепадом в 1000 метров. По курорту положено передвигаться на конных повозках и электромобилях — чтобы не навредить экологии. Расстояние от Женевы — 240 км.

Виза

Для получения швейцарской визы гражданам России следует иметь зарубежный паспорт, приглашение и заполненную в одном экземпляре анкету с фотографией. Кроме того, тебя могут попросить предъявить авиабилет и медицинскую страховку. Визовый сбор составляет $25. Срок выдачи визы не превышает одного дня, если у посольства не возникнет к тебе дополнительных вопросов.
Более подробную информацию можно получить в консульском отделе посольства Швейцарии в России по адресу: 107140 Москва, пер. Огородной слободы, 2/5; телефон (095) 258 3838, 258 3830, факс (095) 925 52 89.

Как улететь?

Международные аэропорты Цюриха, Женевы и Базеля принимают рейсы со всего света, в то время как аэропорты Лугано и Берна — только из Европы. Официальным универсальным перевозчиком является авиакомпания «Свиссэр», внутриевропейским — компания «Кроссэр». Аэропорты Цюриха и Женевы имеют общие с железной дорогой терминалы. Поезда из аэропортов в эти города отходят каждые 10-20 минут, а поездка занимает около 15 минут. Поезда в другие города страны отправляются с железнодорожных терминалов аэропортов ежечасно.
В Базеле аэропорт связан с центром города (и железнодорожным вокзалом) автобусной линией; автобусы отходят через каждые полчаса и доставляют тебя до центра за 15-20 минут.
В Берне и Лугано из аэропорта на вокзал и в центр пассажиров возят маршрутные такси компании «Кроссэр».

Как не стать зайцем?

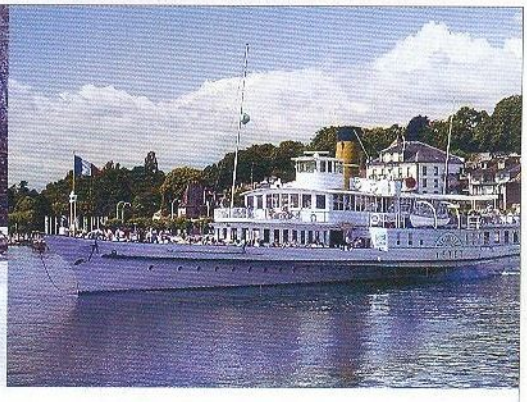
Билеты на трамваи и автобусы продаются в автоматах, находящихся на каждой остановке, — они принимают к оплате только монеты. Во время поездки билет купить нельзя. За безбилетный проезд приходится платить весьма солидный штраф. В городском общественном транспорте можно пользоваться Swiss Pass и Swiss Card.

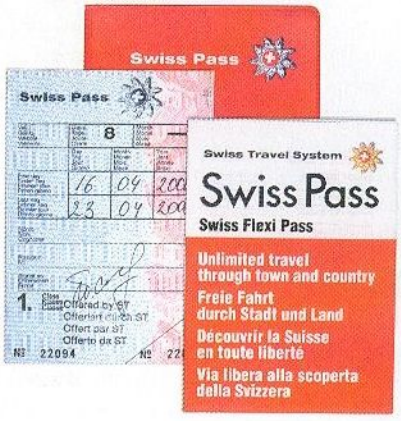
Как не стать контрабандистом?

В Швейцарию можно беспошлинно ввезти 200 сигарет, 50 сигар или 250 граммов трубочного табака, один литр крепких напитков и два литра — не крепче 15°. Табак и спиртное могут ввозиться лицами не моложе 17 лет. Можно привезти подарки на сумму до 100 франков (1 доллар = 1,42 швейцарского франка по состоянию на 1.10.2000) и пищевые продукты в расчете на один день. Контроль на границе иногда проявляет неожиданное усердие, но чаще всего безмя-

Корзина, картина, картонка...

Если тебе нужно, допустим, добраться из Лозанны в Цюрих, а по пути ты еще решил заехать в Берн и полюбоваться на тамошних медведей в яме у парламента, ты не обязан таскать за собой всю дорогу свои чемоданы. Можно воспользоваться услугой, предоставляемой железной дорогой: чемоданы сдают на станции отправления, а вечером этого же дня или утром следующего их получают на любой другой достаточно крупной станции страны. При этом не обязательно ехать точно по маршруту следования багажа, можно вообще сесть не на поезд, а, скажем, в автобус. Стоимость услуги — 20 франков за чемодан независимо от расстояния.





Заведи себе швейцарский паспорт

Чтобы стать обладателем швейцарского паспорта, вовсе не обязательно жениться на швейцарке или подвергаться политическому гонению в собственной стране. Швейцарский паспорт сейчас можно просто купить.С тех пор как главная транспортная организация Швейцарии — Swiss Travel System — решила дать именно такое название своему универсальному проездному. Имея в кармане Swiss Pass, ты сможешь без ограничений передвигаться во всех направлениях Swiss Travel System. В эту систему входит большинство железных дорог, паромы, междугородные автобусы и общественный транспорт во всех крупных городах. На маршруты, не указанные в Swiss Pass'е, например на высокогорные железные дороги, ты получаешь 25%-скидку. Стоит Swiss Pass довольно дорого: восьмидневный, к примеру, обойдется тебе в $400, но если ты собрался много ездить по стране, то он себя окупает, и неоднократно.

Для общего развития

▶ **Язык** В различных частях Швейцарии говорят на разных языках: немецком, французском, итальянском. На северо-востоке страны около 5 тысяч швейцарцев говорят на ретороманском языке. Первые три языка являются государственными. Поэтому почти все итальяно- и немецкоговорящие швейцарцы — полиглоты, которые и по-английски неплохо изъясняются. Но вот к франкофонам, жителям французской Швейцарии, это не относится.

▶ **Напряжение в сети** — 220 V, электрические розетки трехконтактные. Если везешь оттуда электроприбор, озаботься приобретением переходников, в противном случае ты вынужден будешь отпиливать один контакт у штепселя. И еще неизвестно, чем это кончится.

▶ **Валюта** Денежная единица Швейцарии — швейцарский франк, разменная монета — сантим. 1 швейцарский франк равен 100 сантимам. В обращении купюры по 10, 20, 50, 100, 500 и 1000 франков. Монеты: 5, 2, 1/2 франка, 20, 10 и 5 сантимов.

▶ **Банки** Работают с 08.00 до 12.00 и с 14.00 до 16.30. Менять деньги лучше не в самой Швейцарии, где курс национальной валюты несколько выше, а за границей.

▶ **Время** В Швейцарии отстает от московского на 2 часа.

тежно следит за потоком пассажиров, не пытаясь заглянуть в багаж.

Как болеть на здоровье?

Швейцарские медицинские учреждения считаются лучшими в мире. Поэтому, если ты там подхватишь насморк или сломаешь палец, можешь считать, что тебе повезло: вылечат так, что станет лучше, чем было. Но, конечно, это только в том случае, если ты позаботился о приобретении страховки на сумму не меньше $50000. Так, на всякий случай. Такая страховка обойдется тебе из расчета примерно три доллара в день. Если же ты решишь сэкономить на своем здоровье, учти: расплатиться тебя могут попросить еще до оказания медпомощи. Нет, на произвол судьбы тебя не бросят и срочную помощь окажут за счет швейцарских налогоплательщиков, но знай, что в дальнейшем тебе будет сложно получить еще раз визу, причем не только в Швейцарию, но и в любую другую европейскую страну.

Как ездить на машине?

Ограничения скорости: на шоссе, в зависимости от их класса, — 120 либо 80 км/ч, в населенных пунктах — 50 км/ч. Шоссе высшего класса («фривеи») обозначены зелеными указательными щитами. Все автомобилисты, пользующиеся ими, должны заплатить дорожный сбор в размере 40 франков. Взамен тебе выдадут специальный талон Vignette, который уместно будет сразу поместить на ветровое стекло — туда, куда мы обычно ставим талон техосмотра. Vignette продают на границе, на почтах и заправках. Прокат автомобилей в Швейцарии обычно включает этот налог в стоимость.

Зимой в некоторых районах обязательно использование цепей противоскольжения. Сервисные станции, на которых можно оборудовать автомобиль цепями, обозначены как Service de Chaines a Neige или Schneekettendienst. Цепи можно взять напрокат. Бензин, не содержащий свинца (обозначается sans plomb или bleifrei), стоит около 1,20 франка за литр, бензин высшего качества — 1,31 франка за литр. Цены несколько выше в горных районах. На многих заправочных станциях плату за бензин принимают автоматы в банкнотах по 10 и 20 франков. Большинство стоянок платные: первый час стоит 1,50 франка. Проверь исправность автомобиля и наличие страховки на случай дорожного происшествия. Дети до 12 лет должны находиться на заднем сиденье автомобиля. Если ты сидишь за рулем или впереди, обязательно нужно пристегнуться. В случае даже самого незначительного дорожного происшествия следует позвонить в полицию. За помощью при аварии обращайся по телефону 140 и попроси Autohilfe. И учти: попытка подкупить швейцарского полицейского — худшая идея из тех, которые могли прийти тебе в голову в принципе.

Как отовариваться?

Чаще всего из Швейцарии везут часы, шоколад, сыр (в последнем случае все пассажиры твоего рейса будут крайне благодарны тебе, если ты все-таки сдашь свой кусочек грюйера в багаж, а не потащишь его в салон), драгоценности, перочинные ножи, изделия из горного хрусталя, антиквариат, предметы искусства. В большинстве магазинов тебе выдадут, если ты попросишь, особый чек (Tax-free Shopping Cheque), по которому при отъезде из страны тебе, как иностранцу, вернут заложенный в стоимость товара налог на добавленную стоимость (VAT). К оплате принимаются все основные кредитные карточки. Магазины обычно открыты с 9.00 до 18.30 по будним дням и с 9.00 до 16.00 по субботам. По воскресеньям магазины безнадежно закрыты.

Как дарить?

Если хочешь привезти подарок швейцарским друзьям, поинтересуйся, в каком кантоне эти друзья живут. В итальянский (если у тебя случайно не оказалось под рукой пары голубо-

Фото: ФОТОбанк, Stone

глазых блондинок), можно со спокойной совестью оправляться с матрешками, расписными шалями и прочей красотищей. Во французском большим успехом, поверь на слово, будет пользоваться икра. Причем не красная, а черная. Пусть французы и швейцарские, но они тоже понимают что к чему. А в немецкую часть стоит прихватить фляжки с красными звездами, «командирские» часы, галифе, как у Котовского, и прочее форменное безобразие.

Как стать заправским горнолыжником?

Для себя в Швейцарию стоит захватить собственное горнолыжное оборудование, поскольку прокат здесь нередко бывает очень дорог. Или купить все прямо здесь — это оказывается выгоднее, чем брать напрокат. Если ты не самый опытный горнолыжник, то вот примерные рекомендации по тому, чем тебе стоит запастись.

▶ Если ты новичок, не покупай лыжи категории «для лыжников среднего и продвинутого уровня, которые хотят совершенствоваться в агрессивном внетрассовом катании». Попервости ты прекрасно обойдешься и без них. Выбирай лыжи для начинающих, стоимость которых колеблется от $200 до $350. И, кстати, чем короче будут эти лыжи, тем легче тебе с ними будет обращаться. Хотя профессионалы и будут ворчать, что лыжи короче 2-х метров не дают нужной скорости, — понятие «нужная» скорость у тебя может оказаться совсем не таким, как у них.

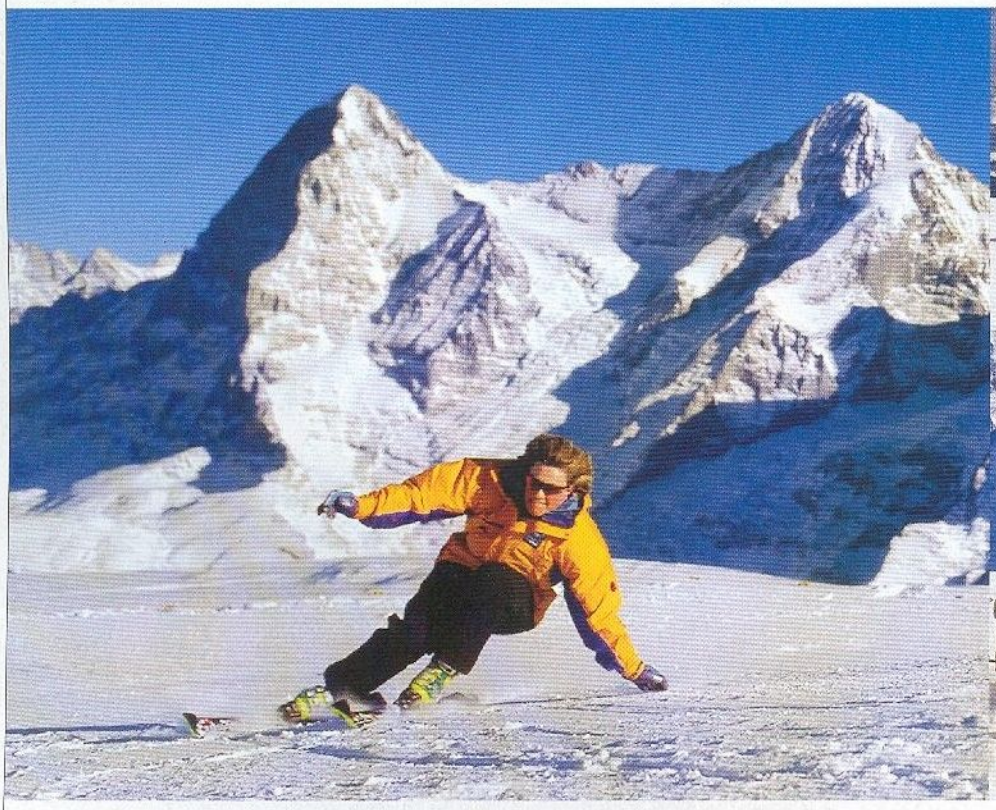
▶ Палки выбирай с таким расчетом, чтобы они доходили тебе до локтя. Диапазон цен на них — от $15 до $150. Чем дороже палки, тем более серьезным горнолыжником ты должен быть, чтобы понять, в чем, в сущности, заключается их «крутизна».

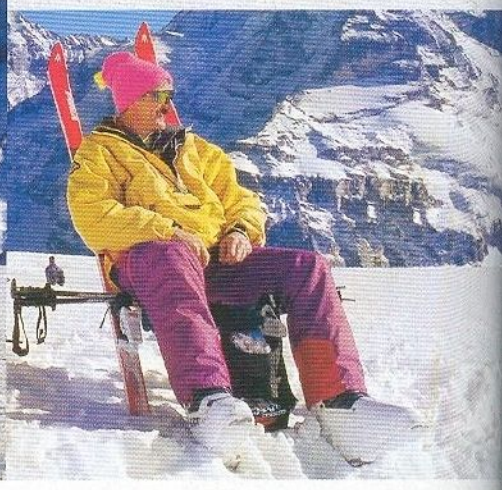
▶ Горнолыжные ботинки бывают двух видов — спортивные и, как их называют, валенки. Спортивные растегиваются спереди и имеют как минимум четыре замка. Надевать их на морозе довольно сложно, и предназначены они для опытных лыжников. Валенки — это ботинки с так называемым центральным входом. Они подходят для новичков и для горнолыжников среднего класса. При этом в валенках твоя походка не напоминает о свихнувшихся роботах. Диапазон цен — от $120 до $500.
Ботинки необходимо выбирать строго по ноге. В застегнутом ботинке ты не должен чувствовать болезненного давления. В то же время нога не должна двигаться внутри ботинка — максимальный отрыв пятки составляет три миллиметра. Если нога в ботинке болтается, значит, на трассе она сломается, пардон за рифму. Если ты не можешь пошевелить ногой, но при этом не чувствуешь себя узником пыточной камеры, значит, ботинок тебе подходит.

▶ Горнолыжный комбинезон не должен быть очень теплым. Его задача — поддерживать температурный режим и оптимальную влажность при любых погодных условиях — как при –30°С, так и при +10°С. Достигается это благодаря особой мембранной (дышащей) ткани с микропорами, которые пропускают наружу пар, но не пропускают внутрь влагу. Средняя

Что почем?

Билеты на горнолыжные подъемники в выбранном тобой регионе обойдутся примерно в $325 за 2 недели. Прокат лыж: новые — около $300 за 2 недели, сильно попользованные — в два раза дешевле. Обучение с инструктором в группе — $40 в день. Индивидуальное занятие — от $80 и выше. Стоимость рейса Аэрофлота Москва-Женева-Москва — от $361. Отели — от $40 за ночь до плюс бесконечность. Цены на качественную одежду, в целом, ниже чем у нас. А некачественную там найти сложно. Обед в ресторане на одного человека — примерно $30.





цена комплекта «куртка плюс брюки» — от $200 до $1000.

▶ Нижнее белье ни в коем случае не должно быть хлопчатобумажным. Хлопок быстро впитывает влагу, и ты оказываешься мокрым и простуженным. Современное спортивное белье делают из специальных волокон, не впитывающих влагу.

▶ И не забудь про горнолыжные очки. Без них ты далеко не уедешь — только наплачешься. Хорошие очки обойдутся примерно в $100.

Национальная кухня

Понятное дело, что в такой многонациональной стране, как Швейцария, кухонь великое множество. Итальянские, французские, немецкие блюда считаются здесь своими, местными, причем с полным на то основанием. Но существуют и оригинальные швейцарские блюда:

▶ **Фондю** Расплавленный в кипящем белом вине сыр грюйер или эммменталь. Его подают на спиртовке в керамическом котелке, куда опускают хлеб на длинной вилке. К блюду подается, как правило, местное вино той марки, что использовалась для приготовления фондю.

▶ **Мясное фондю** Тонко нарезанное сырое мясо ты сам вилочкой обмакиваешь в котел с кипящей жидкостью, потом опускаешь его в один из десяти поданных соусов — и вот она, радость жизни…

▶ **Раклет** Испытание не для слабонервных. Тебе выдают картофель в мундире. Много картофеля. Пока ты со всевозможной поспешностью вытряхиваешь его из этого мундира, обслуживающий персонал занят тем, что прижимает к раскаленной каминной решетке огромную головку сыра. Расплавленный слой поспешно срезается ножом на твой картофель — и ты должен проглотить эту порцию и начистить следующую горку картофеля к тому моменту, когда тебе на тарелку шлепнется очередной ломоть раскаленного, золотисто-коричневого, остропахнущего сыра. Говорят, специалисты могут съесть до пятнадцати раклетов на круг. Не гонись за их достижениями, не надо. Тебе хватит и пяти. Ну хорошо, шести.

▶ **Рёшти** Вареный, протертый, затем скатанный в тонкие лепешки и зажаренный картофель. Невероятно вкусный — вся картошка фри отдыхает. Два следующих наименования русской транскрипции не поддаются, но на вкус все равно хороши.

▶ **Bernese platter** Жареные кусочки говядины и свинины, украшенные зелеными бобами или кислой капустой.

▶ **Lurich Leschnetzeltes** Тонкие кусочки телятины в соусе. Обычно их подают со специально приготовленной запеченной картошкой.

А запивать все это можно как местным пивом — довольно неплохим, так и великолепным швейцарским вином. Которое в мире славится не меньше, чем французское и итальянское, но почему-то почти неизвестно у нас.

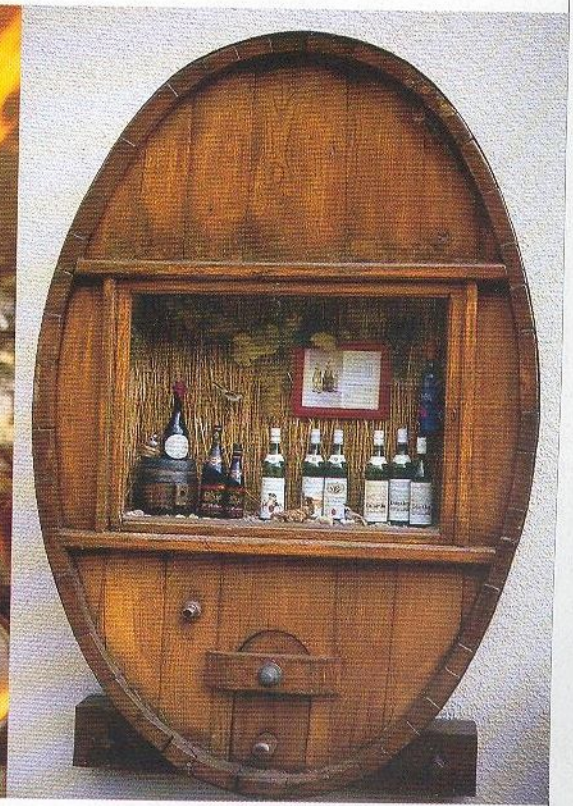
Если, приехав в Швейцарию, ты сможешь изложить эти важные и нужные сведения своим новым швейцарским знакомым — ты потрясешь их до глубины души. Потому что все швейцарцы в глубине души — патриоты. Лучший кусок раклета тебе отныне обеспечен. MH

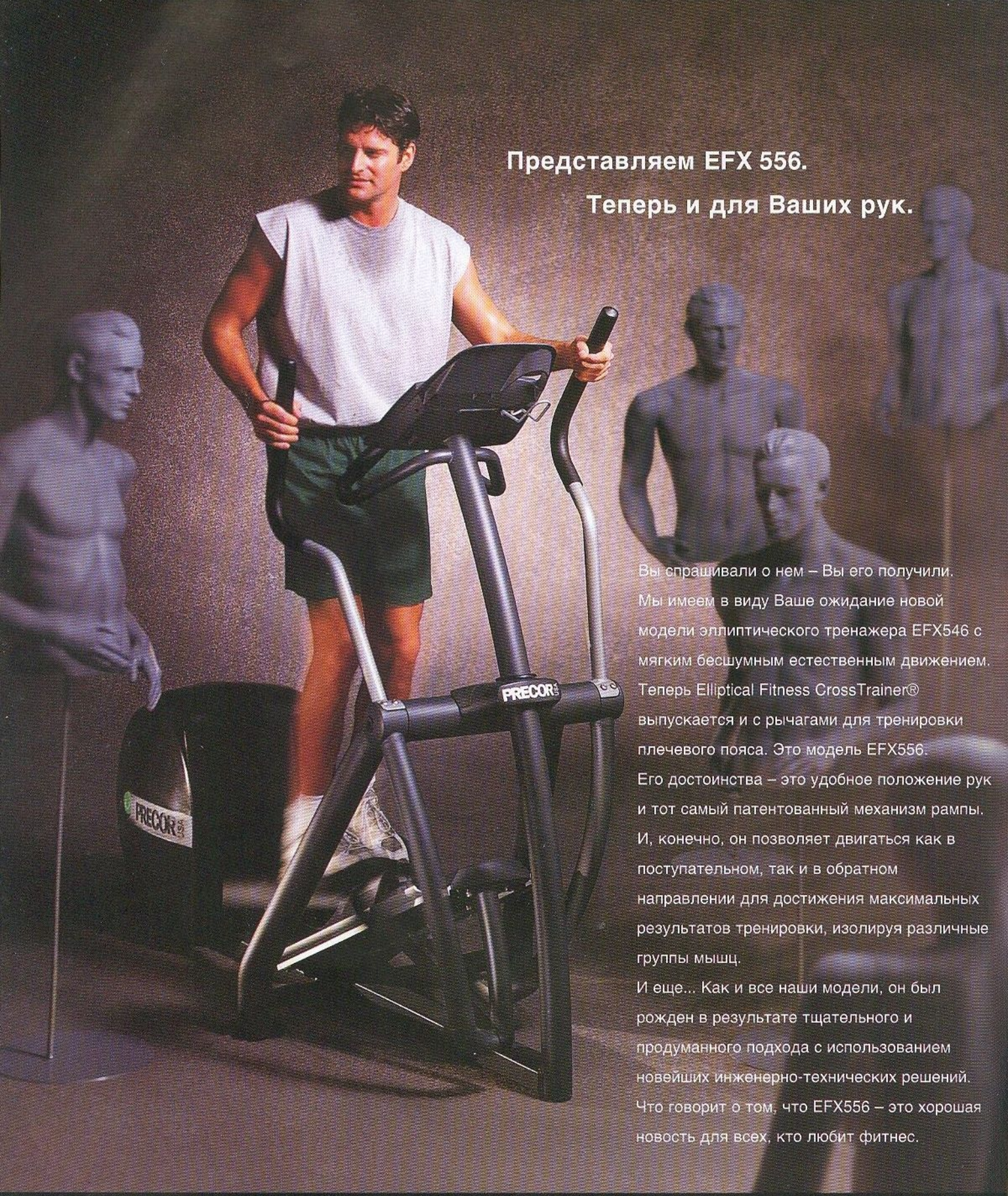
Особое спасибо Швейцарской Национальной туристической корпорации и авиакомпании Swissair за помощь в подготовке данного материала.

Куда обратиться за путевками:

▶ **Switzerland Tourism**
Швейцарская Национальная туристическая корпорация,
121019, Москва, Гоголевский б-р, 11;
тел. 937-7797/937-7798.
www.MySwitzerland.com

▶ **Swissair**
121019, Москва, Гоголевский б-р, 11;
тел. 937-7767/937-7769.
www.swissair.ru





Представляем EFX 556.

Теперь и для Ваших рук.

Вы спрашивали о нем – Вы его получили. Мы имеем в виду Ваше ожидание новой модели эллиптического тренажера EFX546 с мягким бесшумным естественным движением. Теперь Elliptical Fitness CrossTrainer® выпускается и с рычагами для тренировки плечевого пояса. Это модель EFX556. Его достоинства – это удобное положение рук и тот самый патентованный механизм рампы. И, конечно, он позволяет двигаться как в поступательном, так и в обратном направлении для достижения максимальных результатов тренировки, изолируя различные группы мышц.

И еще... Как и все наши модели, он был рожден в результате тщательного и продуманного подхода с использованием новейших инженерно-технических решений. Что говорит о том, что EFX556 – это хорошая новость для всех, кто любит фитнес.

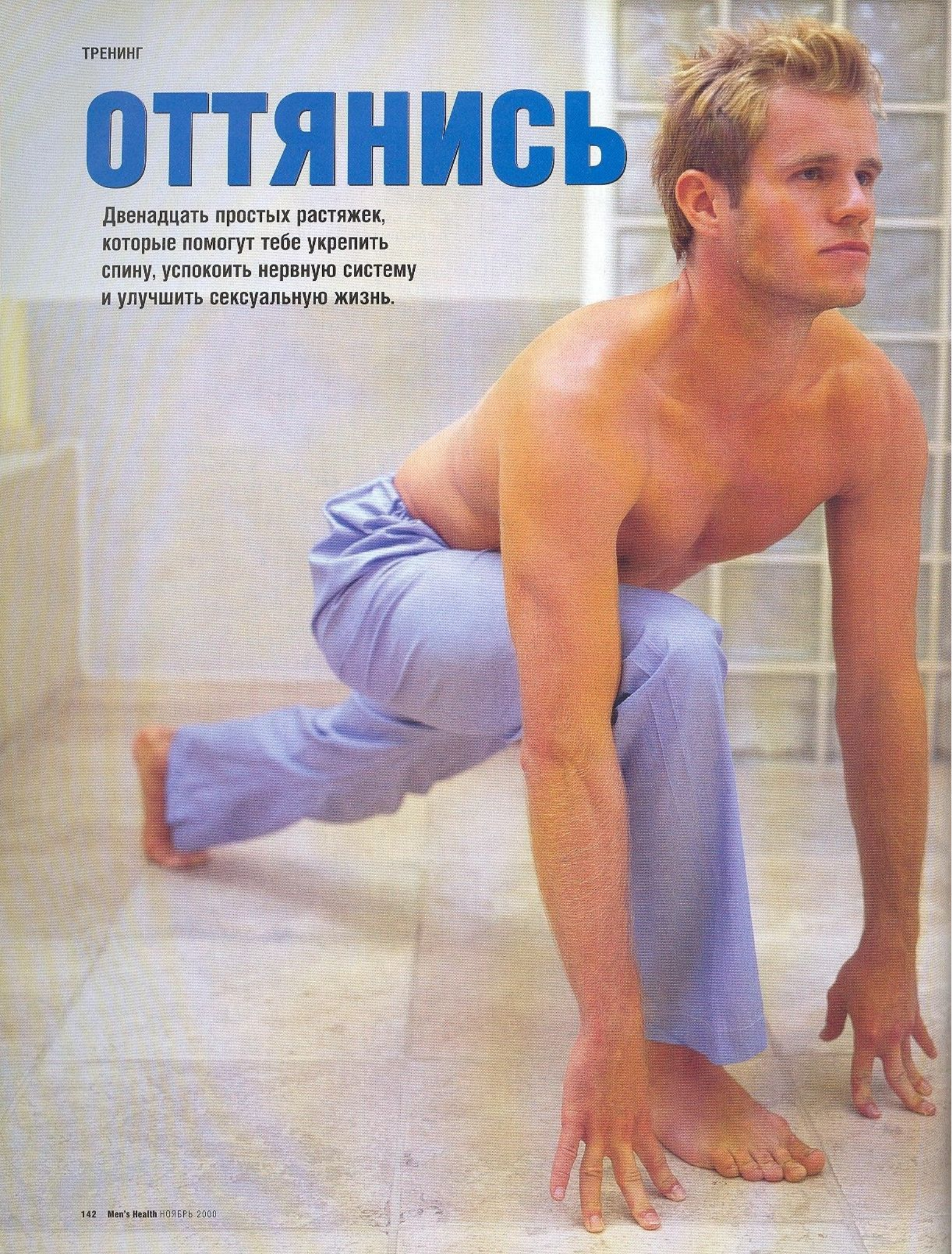
PRECOR® USA
Work Out Smarter®
www.precor.com

Официальный представитель – компания MFitness
Москва (095) 974-6053; С-Петербург (812) 320-6617
E-mail: mfitness@sp.ru
Все необходимое фитнес-оборудование для залов.

© 2000 Precor, Inc.Precor, EFX, the Elliptical logo, Elliptical Fitness Crosstraining and Work Out Smarter are registered trademarks of Precor, Inc.

ОТТЯНИСЬ

Двенадцать простых растяжек, которые помогут тебе укрепить спину, успокоить нервную систему и улучшить сексуальную жизнь.



Неброски и однообразны трудовые будни «белого воротничка». Не по сути, естественно, а по количеству и интенсивности движений, совершаемых завсегдатаем офисов и убежденным автомобилистом. Редкие исключения типа извлечения тугой пробки из бутылки шампанского на дне рождения коллеги или смены колеса на обочине только подтвердят простую истину — твои суставы и мышцы, лишенные возможности ежедневно двигаться так, как им предназначено природой, отнюдь не в лучшей форме. Из-за этого ты стал так быстро уставать, часто нервничать и неприятно удивляться тому, что здесь кольнуло, а там вступило. Одно из самых простых решений проблемы — комплекс ежедневных упражнений на растяжку, которые по нашей просьбе разработали специалисты. Честно говоря, мы не в большом восторге от растяжек, но если ты не склонен к более интенсивным фитнес-разминкам и спортивным тренировкам, то, потратив трижды в день по 15 минут, ты избавишься от большинства проблем, связанных с гиподинамией.

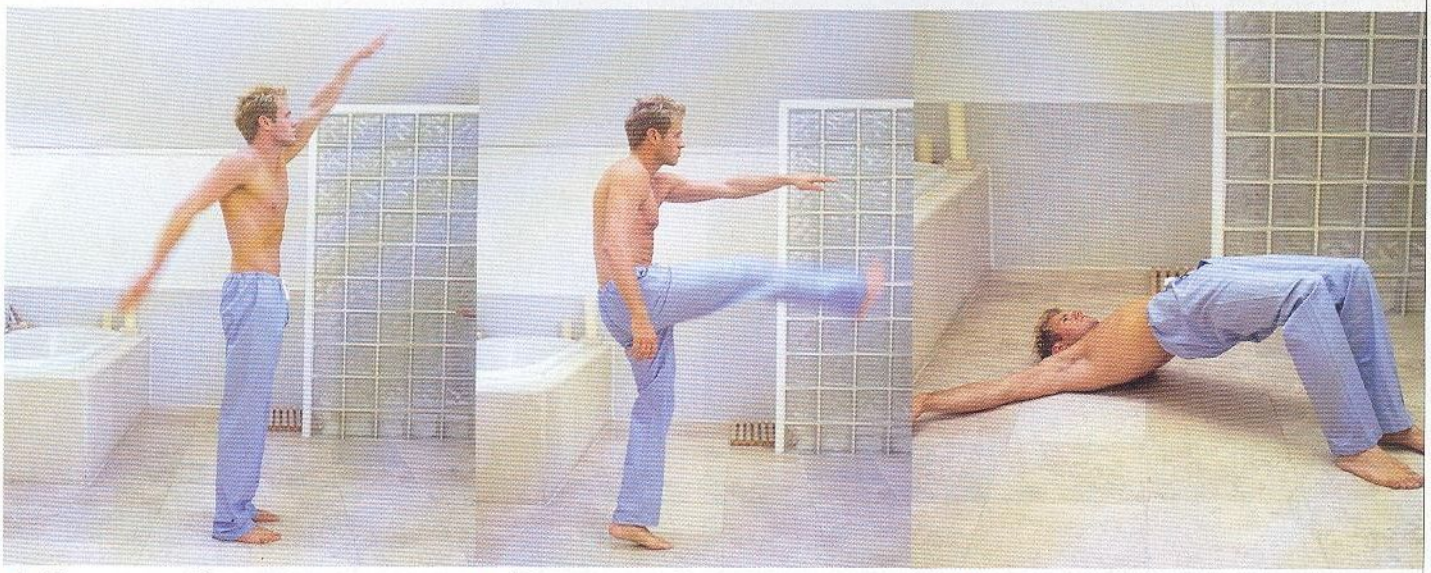
РАСТЯЖКИ НА УТРО

Воздействие на организм Помогают окончательно проснуться, укрепляют нервную систему, развивают реакцию, повышают гибкость (что особенно важно, например, для заманчивых позиций во время занятий сексом).
Продолжительность 15 минут.

Разминка Несколько минут ходьбы на месте.
Какие мышцы задействованы Сгибатели бедра, сгибатели и разгибатели голеностопа, мышцы живота, сгибатели шеи, разгибатели спины, сгибатели и разгибатели плеча, сгибатели колена, разгибатели бедра.

◀ Растяжка 1

Сделай широкий выпад правой ногой так, чтобы грудь оказалась к ней как можно ближе. Руки на ширине плеч, пальцы упираются в пол. Левая нога выпрямлена, а ее икра напряжена. Касаясь левым коленом пола, прогнись и приподними подбородок.
Отведи правую ногу назад и займи исходное положение для отжиманий от пола. Медленно опустись к полу и упрись в него мысками. Отожмись, не отрывая бедер от пола. Снова перенеси вес на мыски и приподними бедра так, чтобы тело приняло форму перевернутой буквы V (для этого сделай на руках несколько шагов назад), а затем, стараясь отвести пятки к полу, растяни икроножные мышцы. Во время движения подбородок прижат к груди.
Подай корпус назад и, опустившись на колени, сядь на пятки. Затем встань.
В той же последовательности повтори упражнение, сменив ногу. Выполни по два повтора для каждой ноги.



▲ Растяжка 2

В положении стоя, приподняв и выпятив грудь, развернув плечи и удерживая подбородок и поясницу в их естественном положении, совершай прямыми руками махи вперед и назад, стараясь обеспечить максимальную амплитуду движений. Темп должен быть таким, чтобы ты мог использовать силу инерции и в то же время хорошо контролировать технику. Выполни 10-12 повторов. В процессе упражнения варьируй амплитуду махов.

▲ Растяжка 3

Из того же исходного положения повтори предыдущее упражнение, но на этот раз для ног. Выполняй движения так, будто совершаешь удары по летящему мячу. Если с трудом сохраняешь равновесие, держись за спинку стула. Чтобы поднимать ноги на максимально возможную для тебя высоту, потребуются недели тренировок, поэтому начни упражнение с наиболее удобной для тебя высоты. Повторы выполняй в нарастающем темпе.

▲ Растяжка 4

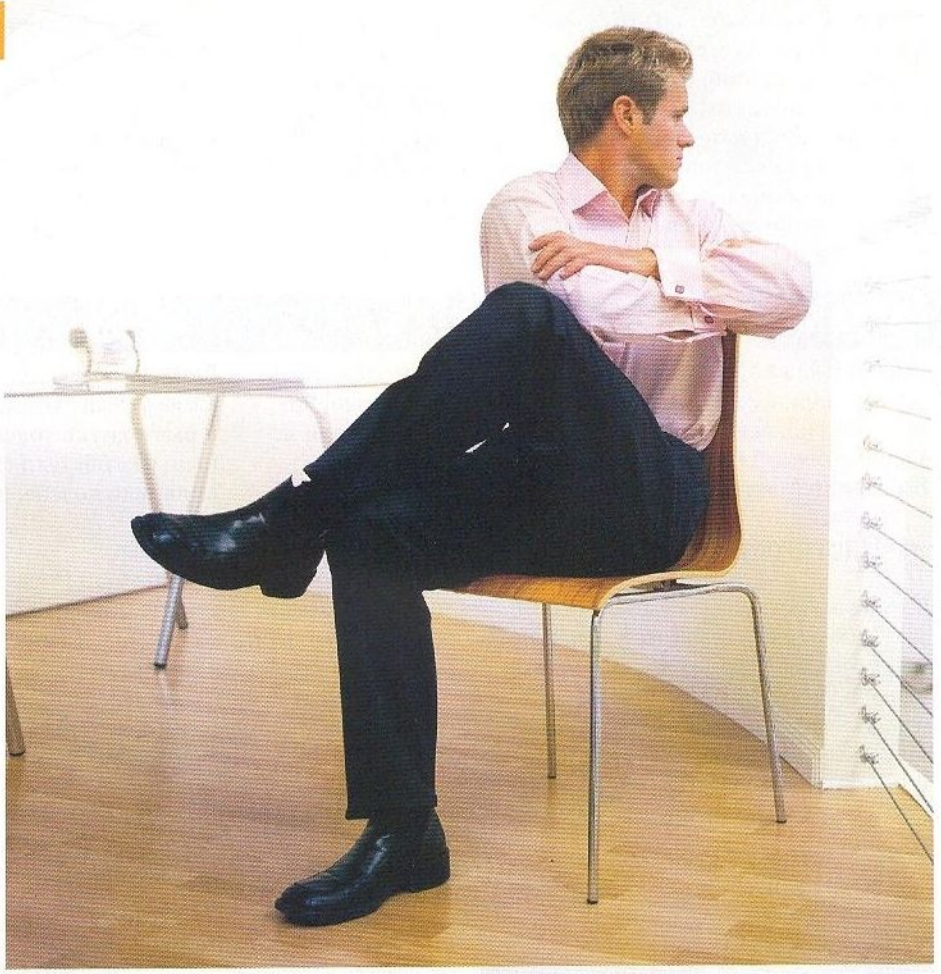
Ляг спиной на пол, раскинув руки в стороны. Сжимая ягодицы, как можно выше подними бедра над полом так, чтобы тело образовало арку. На несколько мгновений зафиксируй это положение, а затем медленно опустись на пол.
Сделай 10-12 повторов. В процессе упражнения ты должен чувствовать, как растягиваются мышцы живота и напрягаются мышцы нижней части спины.

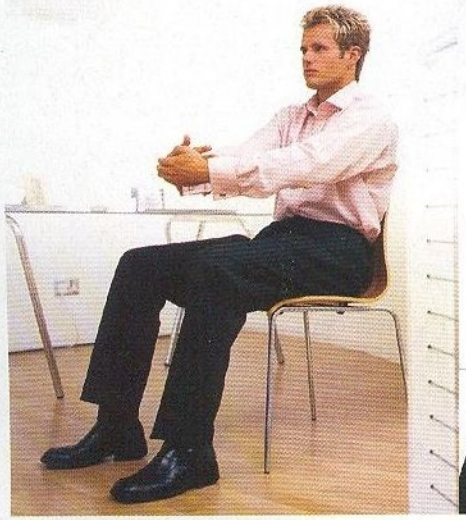
РАСТЯЖКИ НА ДЕНЬ

Воздействие на организм Укрепляют мышцы и суставы, испытывающие повторяющиеся нагрузки (например шеи, запястий, средней и нижней части спины), и снимают болезненные ощущения, вызванные неудобными позами.
Продолжительность 15 минут.
Разминка Пройдись быстрым шагом по улице или поднимись по лестнице на пару этажей. Затем в положении стоя сцепи руки, занеси их как можно дальше за голову и потянись. Повтори движение несколько раз.
Какие мышцы задействованы Разгибатели шеи, сгибатели и разгибатели запястья, мускулы-вращатели туловища и мышцы живота.

Растяжка 1

Сядь на стул, положив левую стопу на правое колено, а руки сложи на груди (как в танце «казачок»). Поверни корпус вправо так, чтобы локоть правой руки уперся в левое колено. Нажимай локтем на колено, пока не почувствуешь напряжение мышц туловища. Задержись в этом положении на 10 с. Повтори движение в левую сторону, затем поменяй ноги.



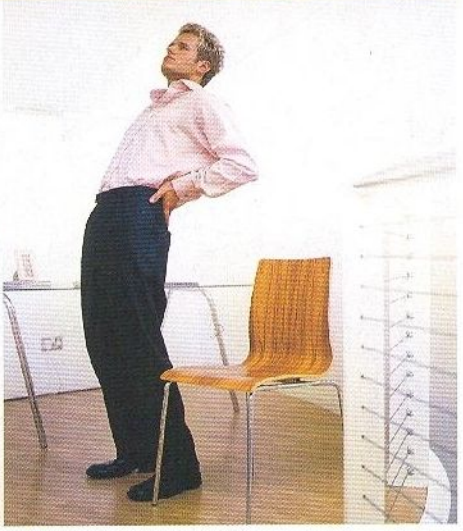


Растяжка 2

Вытяни левую руку перед собой, развернув ладонь в сторону туловища. Сгибай запястье по направлению к предплечью. Правой рукой можно усилить растяжку, надавливая на тыльную сторону левой ладони. Зафиксируй положение на 10 с, затем смени руку. Выполни по две растяжки для каждой руки.

Растяжка 3

Сядь на стул, выпятив и приподняв грудь, распрямив и расслабив плечи, держа голову прямо и глядя перед собой. Не меняя направления взгляда, подтяни подбородок к груди (в результате он должен стать двойным). Задержись в этом положении примерно на 10 секунд, затем расслабься. Повтори движение 5 раз.



Растяжка 4

Стань, слегка согнув ноги в коленях и положив руки на бедра или поясницу. Теперь медленно отклоняйся назад, растягивая мышцы живота и сокращая мышцы поясничного отдела. Голова остается в нейтральном положении. В конце зафиксируй положение на 10 с. Сделай несколько повторов.

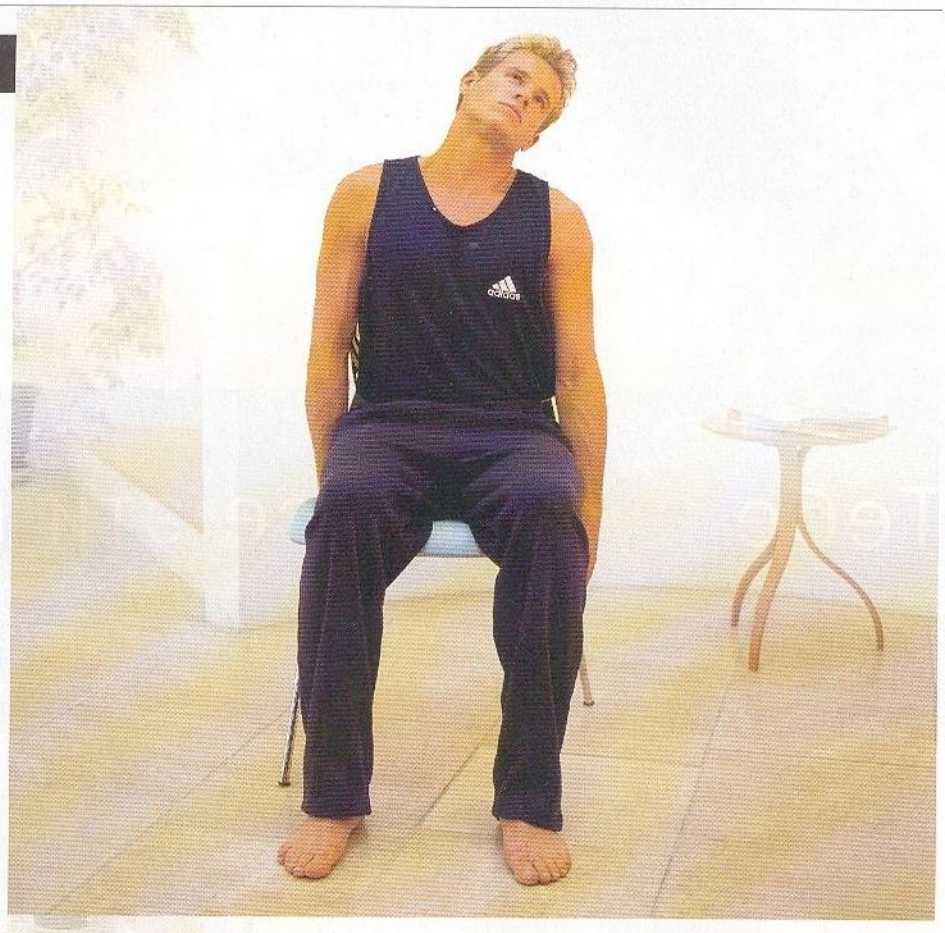
Фото: Guy Hearn

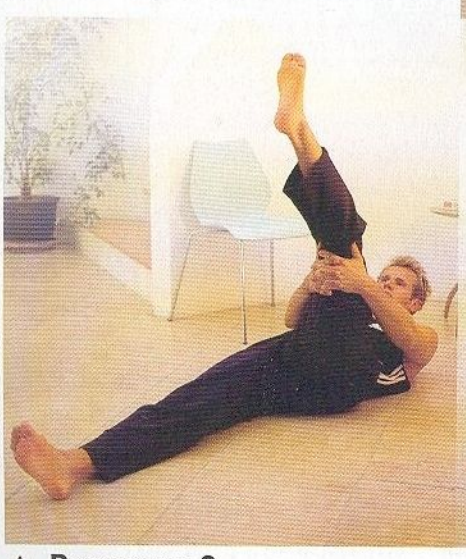
РАСТЯЖКИ НА ВЕЧЕР

Воздействие на организм Помогают расслабиться перед сном.
Продолжительность 15 минут.
Разминка Для улучшения кровообращения и разогрева мышц перед выполнением этих движений займись легкой аэробикой. Прыжков на месте в течение 3 с вполне достаточно.
Какие мышцы задействованы Боковые сгибатели и вращатели шеи, разгибатели спины, разгибатели бедра и колена, вращатели туловища.

Растяжка 1 ▶

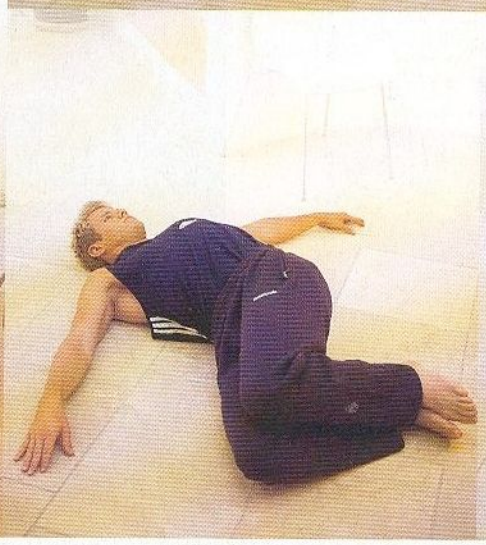
Сядь на стул и положи правую руку под ягодицу. Это поможет зафиксировать положение правого плеча. Наклони голову к левому плечу, а затем поворачивай ее, будто оглядываешься, назад. При этом ты должен почувствовать напряжение мышц с левой стороны шеи. Чтобы увеличить напряжение, медленно подними глаза вверх. Сделай 10-секундную задержку и вернись в исходное положение. Поменяй руки и повтори движение.





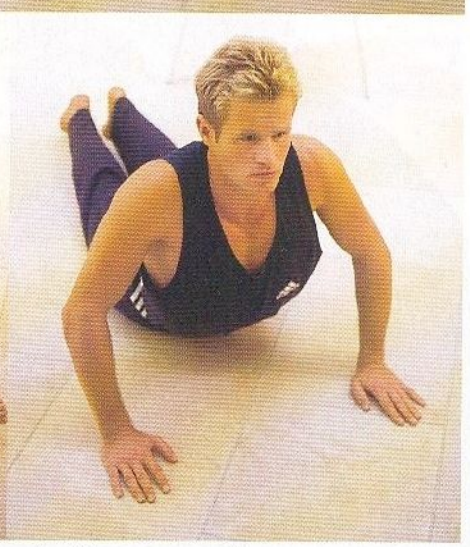
▲ Растяжка 2

Лежа на спине, подтяни оба колена как можно ближе к груди и обхвати ноги под коленями. Подбородком упрись в грудь. Зафиксируй положение на 10 с. Затем опусти голову и одну ногу на пол, а другую прижми руками к груди. Медленно распрямляй эту ногу, пока не почувствуешь напряжение в задней части бедра. Лодыжка остается в расслабленном состоянии. Задержись на 30 с и повтори движение другой ногой.



▲ Растяжка 3

Лежа на спине, раскинь руки в стороны так, чтобы они образовали с корпусом прямой угол, а стопами упрись в пол. Не разводя коленей и не отрывая спины от пола, медленно опускай ноги в сторону. Для более интенсивной растяжки, выпрями ногу, которая находится сверху. Задержись на 10 с и вернись в исходное положение. Повтори упражнение в другую сторону, а затем сделай по одному повтору для обеих сторон.



▲ Растяжка 4

Повернись на живот. Руки на ширине плеч ладонями вниз. Упираясь ладонями в пол, как можно выше приподними корпус. Бедра при этом остаются прижатыми к полу. Для усиления растяжки расслабь бедра. Ты должен почувствовать растяжение мышц живота и сокращение мышц нижней части спины. Задержись в этом положении на 10 с, затем расслабься. Выполни еще два повтора. MH

Опять скрипит потертое седло...

Геморрой — это крайне неприятное заболевание. И хотя оно локализовано в весьма специфическом месте, ничего смешного в нем нет. Особенно для того, кто им болен. 33-летний Игорь Семенов это хорошо усвоил.

Автор: Игорь Семенов

Ощущения были неописуемыми. Я сидел на унитазе, и в первый момент мне на полном серьезе показалось, что в меня оттуда выстрелили из пистолета. Через несколько минут резкая боль исчезла и я на дрожащих ногах смог, наконец, подняться с этого, как выяснилось, крайне опасного предмета сантехники.

Следующий приступ произошел только через два месяца. Он был столь же резким и несколько более продолжительным. Когда боль прошла, я почувствовал, что сзади у меня что-то не так. Причем настолько не так, что я даже не решился прикоснуться к этому месту рукой. И без того было ясно, что ничего хорошего я там не нащупаю. Конечно, как человек цивилизованный, я понял, что настало время навестить врача. Но к врачу мне мучительно не хотелось. Не потому, что я трус, а просто потому... ну как, спрашивается, прийти к незнакомому человеку и предложить ему посмотреть на твою — будем называть вещи своими именами — задницу.

В общем, к врачу я не пошел. Вместо этого я пошел к моей маме. В конце концов, она некогда имела честь лицезреть эту часть моего тела ежедневно. Мама нисколько не удивилась и сказала: «У тебя это, наверное, наследственное. У меня ведь тоже геморрой — уже не один десяток лет». (Причем выглядела она так удовлетворенно, словно всю жизнь подозревала, что меня подменили в роддоме, и только этот изысканный родовой недуг наконец убедил маму в том, что я ее плоть и кровь.)

Услышав это, я вспомнил, что в детстве, когда мне было 7 или 8 лет, мы с сестренкой инспектировали содержимое шкафчиков в ванной. Найдя там коробку с антигеморроидальными свечами, мы вслух зачитали друг другу рекомендацию по их применению, что, помнится, доставило нам массу светлой детской радости. Мы едва ли могли детально разобраться в содержании написанного, но слова «ягодицы» и «задний проход» сами по себе казались нам восхитительными. 20 лет спустя я опять взялся за чтение этих рекомендаций. И веселиться мне теперь хотелось куда как меньше. Мысль о том, что всю оставшуюся жизнь я должен буду регулярно засовывать себе в зад свечки, казалась настолько унизительной, что, даже купив упаковку анузола, я несколько дней не решался его применить. Следующий приступ быстро отучил меня стесняться чего бы то ни было. Я уже был готов запихать туда все, что угодно, лишь бы это наконец прекратилось.

До клиники я доехал, стоя на четвереньках на заднем сиденье автомобиля. Жена иногда мрачно поглядывала на меня в зеркало заднего вида, но от комментариев воздерживалась. Все-таки она у меня хороший и добрый человек.

Если бы я был больше похож на свою мать, то все еще могло бы кончиться вполне благополучно. Но я оказался куда более ленивым и менее организованным. Я вспоминал об анузоле только тогда, когда в соответствующем месте появлялся зуд или начинался очередной приступ болей. В течение двух-трех дней я тщательно лечился. Потом все возвращалось на круги своя. Я опять пытался делать перед самим собой вид, что никакого геморроя у меня нет и в помине и все эти недостойные манипуляции со свечами отныне ко мне никакого отношения не имеют.

Поднаторев в чтении медицинской энциклопедии на букву «г», я выяснил, что болезнь напрямую связана с режимом питания. Если в течение месяца-другого ешь всякую дрянь, не ус-

ЧТО ТАКОЕ ГЕМОРРОЙ?

Геморрой — это заболевание сосудов прямой кишки, проявляющееся расширением и воспалением их участков в нижней части прямой кишки. «Это место нашего организма очень хорошо кровоснабжается, здесь имеются особые сосудистые сплетения и и даже кавернозные тельца, — поясняет Евгений Пашанов, медицинский редактор Men's Health. — При возникновении проблем со стулом, а проще говоря запорах, сосудистая сеть прямой кишки переполняется кровью, а в кавернозных тельцах происходит ее застой и накопление. В результате они растягиваются, опухают, начинают болеть, кровоточить и воспаляться. Это и есть собственно геморроидальные узлы, которые какое-то время остаются внутри прямой кишки, но при отсутствии лечения могут выходить наружу (выпадать) через анальное отверстие».

Фото: Эдуард Басилия

певая нормально обедать или ужинать, всенепременно жди очередного приступа. Но это знание не делало меня более осторожным, и продавщица хот-догов напротив нашего офиса по-прежнему держала меня в числе своих постоянных клиентов.

Спустя полтора года мое состояние ухудшилось до предела. В конце концов боль стала почти постоянной, не связанной с облегчением кишечника. Опухоль достигла уже значительных размеров, ни на минуту не давая о себе забыть. Она либо болела, либо чесалась, либо болела и чесалась одновременно. И в один далеко не прекрасный день я буквально слег. Потому что не смог встать с постели. Не говоря уже о том, чтобы на этой постели сесть. И тут взбунтовалась моя жена. Она заявила, что я не смогу более рассчитывать на ее сочувствие, если немедленно не обращусь к проктологу. К этому моменту я и сам был готов к полной и окончательной капитуляции, дело было за малым — транспортировать меня к врачу.

До клиники я доехал, стоя на четвереньках на заднем сиденье автомобиля. Жена иногда мрачно поглядывала на меня в зеркало заднего вида, но от комментариев воздерживалась. Все-таки она у меня хороший и добрый человек.

Существует 4 стадии развития геморроя

Первая стадия — это появление болезненных ощущений и кровотечения при дефекации, чаще определяемое на туалетной бумаге (кстати, слово геморрой в переводе означает — «кровотечение»). **При второй стадии** процесса раздутые узлы при натуживании выходят наружу, но могут сами убираться внутрь. **Третья стадия** — узлы выходят наружу и сами уже не вправляются в анальное отверстие (хотя и могут быть механически вправлены внутрь (к сожалению, очень ненадолго). **Четвертая стадия** — вправление выпавших узлов невозможно.

Симптом начинающегося геморроя — зуд в области заднего прохода или боль с последующим кровотечением. По прогнозам медиков, каждый второй житель развитых стран рискует обзавестись геморроем. В странах третьего мира этот процент намного ниже.

Не могу сказать, чтобы я стеснялся. Я просто переживал полную катастрофу своего мироздания. Мироздание лежало в руинах, а сам я вынужден был раскорячиться на смотровом столе, выставив пятую точку на обозрение местной публики. Врач с ассистентом долго и сосредоточенно созерцали мое больное место. И еще подсвечивали его специальным фонариком, видимо, чтобы не упустить ни одной любопытной детали.

Потом мне сообщили, что у меня геморрой.

— Я почему-то об этом догадывался.

— Тогда почему вы так его запустили?

Что я мог ответить? Я даже плечами не мог пожать — они все равно не туда смотрели.

Врач постарался аккуратно обработать опухоль, но она все равно прорвалась, залив кровью половину кабинета. Я завопил и попытался упрыгать от врача, но ассистент крепко

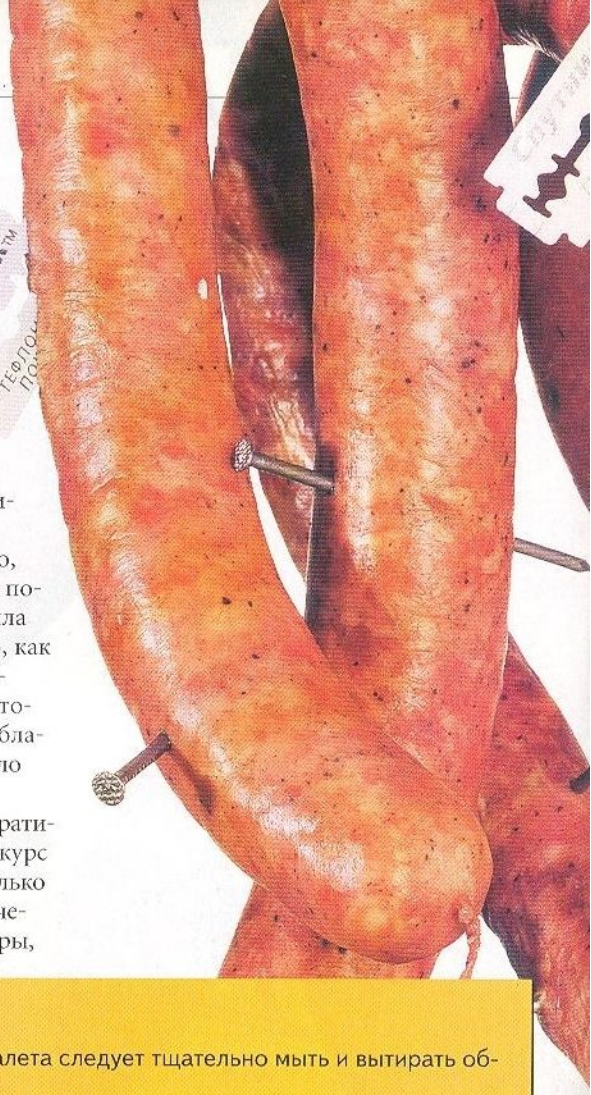
Причины возникновения геморроя

В первую очередь **неправильное питание.** По сравнению с нашими предками мы резко сократили количество потребляемой нами клетчатки, которая содержится во многих овощах, фруктах и злаках грубого помола, — за что и расплачиваемся частыми запорами, ведущими к геморрою.

Малоподвижный, сидячий образ жизни тоже способствует развитию геморроя. Геморрой также провоцируется сильными стрессовыми переживаниями, влияющими на процесс пищеварения. Любые заболевания кровеносной системы, в том числе сердечно-сосудистые болезни, резко повышают риск появления геморроидальных узлов.

Наследственный фактор предрасположенности к геморрою уже доказан: если у тебя в роду есть случаи этого заболевания — твой риск заработать геморрой увеличивается почти в два раза.

При предрасположенности к геморрою нельзя поднимать тяжести. Геморрой — профессиональное заболевание грузчиков и штангистов.



Жена принесла мне в подарок резиновый плавательный круг. Я вынужден был признать, что в моем теперешнем положении это вещь полезная. Отныне я мог даже смотреть телевизор, сидя с домочадцами и подкладывая круг под себя. Подозреваю, что в эти моменты я здорово смахивал на африканского царька, возвышающегося над своими верноподданными.

Сидеть на круге в машине, однако, было совершенно невозможно, и поэтому любая поездка за рулем была ужасна. Я до сих пор не понимаю, как я тогда не ухитрился устроить несколько десятков ДТП — сосредоточиться на чем-либо ином, кроме благополучия собственного зада, было невозможно в принципе.

Но постепенно боли все-таки прекратились полностью. Я довел до конца курс лечения свечами, испытывая не только физическое, но и моральное облегчение: мне перестали сниться кошмары, держал меня за... В общем, большего кошмара мне в жизни испытывать еще не приходилось.

Проктолог заявил, что я обязан каждый час смазывать анальное отверстие специальными мазями, и выписал свечи. «Если через неделю не будет улучшения, придется прибегнуть к операции», — сказал он.

На операцию мне очень не хотелось. Поэтому я днем и ночью втирал себе мази и кремы, хотя это сначала не помогало. Где-то через неделю я попробовал вставить свечу. Жена сообщила, что соседи по лестничной клетке спросили ее, не запираем ли мы в туалете собаку? И если нет, то кто там у нас так страшно воет?

Однако мое желание избежать операции было столь сильным, что я терпел, стиснув зубы и буквально теряя сознание. Свечи оказались эффективными. Я стал посылать благодарственные молитвы небесам и буханками поедал хлеб с отрубями. На завтрак я ел кашу из дробленой пшеницы, поскольку врач сказал, что содержащаяся в ней клетчатка благотворно влияет на лечение. Она нормализует стул и уменьшает риск травмирования кишечника.

Лечение геморроя

- ▶ После каждого посещения туалета следует тщательно мыть и вытирать область заднего прохода.
- ▶ При появлении малейших признаков дискомфорта необходимо начать регулярно подмываться прохладной водой — по нескольку раз в день — и пользоваться специальными кремами или свечами против геморроя.
- ▶ В крайнем случае придется согласиться на хирургическое вмешательство, в 90% случаев дающее положительный результат.

Еще ты можешь помочь сам себе тем, что:

- ▶ приучишь себя не рассиживаться подолгу в туалете, а управляться там, по возможности, в темпе вальса;
- ▶ начнешь есть больше растительной пищи, богатой клетчаткой;
- ▶ будешь регулярно заниматься спортом, но избегая при этом силовых перегрузок.

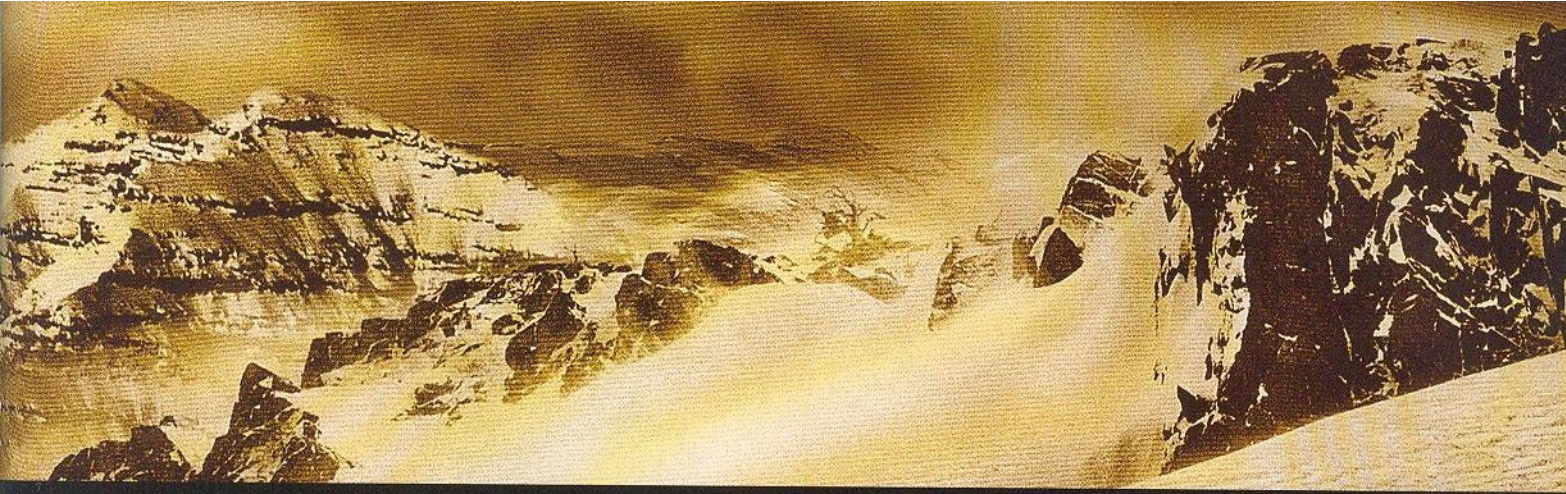
связанные с хирургическим инструментарием и операционным столом, от которых я не так давно просыпался в холодном поту чуть ли не каждую ночь.

В настоящее время я чувствую себя вполне нормально. Но теперь я холю и лелею свой геморрой, став образцовым пациентом. Свечи и страх перед операцией сделали свое дело. Мой лечащий врач, во всяком случае, считает, что мне исключительно повезло, так как столь запущенный, доведенный до худшей, 4-й стадии сложности геморрой крайне редко поддается медикаментозному лечению. Обычно его удаляют хирургическим скальпелем.

Теперь я:

- ▶ бегаю по утрам;
- ▶ раз в три месяца показываюсь проктологу;
- ▶ прохожу в день не менее двух километров пешком;
- ▶ периодически повторяю курс лечения свечами.

Еще я постоянно питаюсь богатой клетчаткой растительной пищей и каждый день ем хлеб с отрубями. Я терпеть не могу хлеб с отрубями. Да и бег по утрам пока не вызывает во мне особого восторга. Но ради своего геморроя я готов на все. Лишь бы он не возвращался.



Тебе нужны все эти навороты?

■ Да ■ Нет

Если ты ответил Да, читай дальше

Chairman Gert Boyle

Случается, что холод пронизывает до самых костей. Он охватывает тебя с ног до головы, а порывы ветра обжигают ледяным дыханием, и ты можешь подумать, что уже нет спасения от стихии. Но не бери в голову - одежда Columbia и Матушка Бойль защитят тебя от стихии.

Куртки с мембранной технологией Omni-Tech - «дышащие», непродуваемые, водонепроницаемые, с утеплителями Microtemp и MTR-Fleece - гарантируют, что холоду не останется ничего иного, как выбрать себе другую жертву. Тонкая, но теплая сетчатая подкладка из флиса Zap Mesh Fleece отводит испарения от тела, обеспечивая дополнительную вентиляцию. Герметичные швы гарантируют защиту от мокрого снега и дождя.

Может хватит тебя «грузить»? Хватит замерзать!

Пора испытать навороты Матушки Бойль на себе.

Columbia Sportswear Company

Москва

. **«Тимирязевская»:** Дмитровское шоссе, 37
. **«Октябрьская»:** КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
. **«Маяковская»:** ул. Большая Садовая, 1
. **«Рижская»:** Проспект Мира, 71
. **«Университет»:** Ленинский пр-т, 81
. **«ВДНХ»:** ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

спортивные супермаркеты
СПОРТМАСТЕР

Единая справочная служба: (095) **777-777-1**

Интернет: www.sportmaster.ru

ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

С.-Петербург: Московский пр-т, 10-12
Н. Новгород: ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск: ул. Красноярская, 32
Челябинск: ул. Плеханова, 45

КЕТТЛЕР-СПОРТ:

Киев: ул. Заньковецкой, 10/7
Минск: ул. Якуба Коласа, 39

PROM ТОВАРЫ

Мой дом — моя крепость. В нашем, прямо скажем, нежарком климате эта формула особенно актуальна. Ну а чтобы сидеть в осаде с максимальным комфортом, стоит заранее подготовиться.

Уютный свитер, кресло-качалка, пляшущие языки пламени в камине, непогода за окном... Что ни говори — у поздней осени есть свои преимущества. Особенно, если не надо выходить на улицу.
Свитер Gregory

Экспериментов с Белкой, Стрелкой и любимой кошкой твоей подруги проводить не советуем — шерсть в горячей воде сильно садится. А вот трусам, носкам, майкам и прочим простыням такие испытания — по барабану. Они после этого даже лучше себя чувствуют. Да и ты тоже.
Стиральная машина Gorenje

Ароматерапия еще никому не вредила. Тем более на дому. Без отрыва, так сказать, от продуктивного отдыха.
Туалетная вода Fahrenheit от Christian Dior

Не знаешь, чем фрикасе отличается от фуа-гра, — не беда. Не всем же быть шеф-поварами. Ну а если отсутствие у тебя кулинарных талантов нисколько не влияет на отсутствие аппетита — купи микроволновку и внимательно прочитай инструкцию. Пальчики оближешь.
СВЧ-печь Panasonic

Счастливые часов не наблюдают. Особенно дешевых. А вот хорошие швейцарские не оставят равнодушным даже... Да практически никого не оставят.
Часы Ebel

Телевизором с плоским экраном давно уже никого не удивишь. А вот таким здоровенным, идеально плоским, да еще плазменным очень даже. Купи — пусть соседи завидуют.
Телевизор Grundig Planatron 2

Есть, конечно, любители послушать, как воет ветер в трубе и дождь со снегом дубасит по окнам. Но от такой музыки и в депрессию впасть недолго. Может, все-таки чего-нибудь повеселее поставить.
Цифровая система Samsung со съемными компонентами: MP3- и CD-плейером

ФИТНЕС-ЦЕНТР НЕ ДЛЯ ЛОДЫРЕЙ

На Остоженке открылся новый фитнес-центр. Его название Dr.Loder не случайно. Именно на этом месте более 170 лет назад располагалось знаменитое тогда «Заведение минеральных вод», основанное профессором медицины, императорским лейб-медиком Христианом Ивановичем Лодером. Можно было не ездить в Баден-Баден, а прямо в Москве круглый год получать оздоровительные водные процедуры.
Но историческое прошлое не главное. Своим посетителям центр предлагает широчайший спектр спортивно-оздоровительных услуг и spa-процедур. Тут тебе и аква-аэробика, и сайклинг, и колонотерапия, и ароматерапия. Не говоря уж о русской и турецкой банях, сауне, солярии и spa-центре. Кроме того, в клубе имеются и достаточно уникальные процедуры, например методика снятия стресса — ДУШ ВИШИ. Так что и от стресса тебя избавят, и от гиподинамии.
Ждут тебя каждый день с 7.00 утра до 1.00 ночи по адресу: ул. Остоженка, 25.
Ст. метро «Парк Культуры», «Кропоткинская». Тел: 201-40-76.

TJ — С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ

Фирма TJ Collection, авторитет в области обувного дизайна и аксессуаров, решила расширить сферу деятельности. Доказательство — коллекция мужской и женской одежды сезона осень-зима. Основная идея — сочетание агрессивного тинейджер-стиля с традиционным комфортом и функциональностью. Непростая задача. Но, как выяснилось, вполне выполнимая. Причем с экологическим акцентом. Обилие шелковых, кашемировых, льняных и шерстяных тканей. Плюс универсальность, позволяющая совмещать офисную сдержанность, вечернее изящество и непринужденность пикника в выходные дни.

ИСКУССТВО ОТ GRUNDIG

Телевизор давным-давно превратился в незаменимую, но весьма незаметную часть интерьера. Его так и называют в просторечье — «ящик». Компания Grundig, опечаленная таким положением дел, решила превратить простой черный параллелепипед в объект искусства. Телевизор превращается, превращается... в Fine Arts Vision! Суть новой разработки Grundig — это новейшие технологии, помноженные на интеллект плюс высокое искусство дизайна. Результат — Fine Arts от Grundig признан победителем EISA (Европейская ассоциация изображения и звука) в номинации «Европейский аудио/видео дизайн 1999-2000». Идеальная картинка, чистый звук, интегрированный DVD-проигрыватель. Что тут сказать? Эксклюзивно, комфортно, дорого!

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Увлекаешься кинематографом, но не любишь ходить в переполненные душные кинотеатры? Что ж ты молчал? Нет проблем. Позвони, и к тебе приедет бригада специалистов с хитроумными приборами и, все тщательно измерив, смонтирует кинотеатр в гостиной. Подключат, если хочешь, спутниковую тарелку и установят лучшую аудиоаппаратуру (Marantz, Denon, JBL, McIntosh, Fujitsu, и т.д.). А можно сделать еще круче и превратить свою квартиру в «интеллектуальный дом». И развалясь в мягком кресле перед здоровенным телеэкраном, ты сможешь управлять всеми домашними приборами. Увы, радиоуправляемый самоходный холодильник пока еще не изобрели, но ученые бьются над решением этой проблемы. В Москве, в Петровском переулке свое новое рождение справил знаменитый салон «Панорама», который занимается этим весьма непростым делом — внедрением домашних кинотеатров в наших северных широтах. В общем, заходи — помогут.
Адрес: Москва, Петровский пер., 5, стр.8. Тел.: (095) 923-7397, 924-5381.

А ГДЕ ЖЕ ТАМАДА?

Уже здесь. Торговая марка «Тамада» — это 19 лучших сортов грузинских элитных вин, среди которых широко известные красные полусладкие Хванчкара, Киндзмараули, Ахашени, Пиросмани, белые сухие Цинандали, Гурджаани, Вазисубани и др. Грузинская компания-производитель GWS (дочернее предприятие всемирно известной «Перно Рикар») объединило свои лучшие вина под общую торговую марку, чтобы сделать ее очередным «инструментом защиты прав потребителей». ТМ «Тамада» теперь будет гарантом вин класса «люкс», что нашло весомое подтверждение на прошедшем недавно в саду «Эрмитаж» Московском фестивале вина.

ЮБИЛЕЙНЫЙ «РЕЙНДЖЕР»

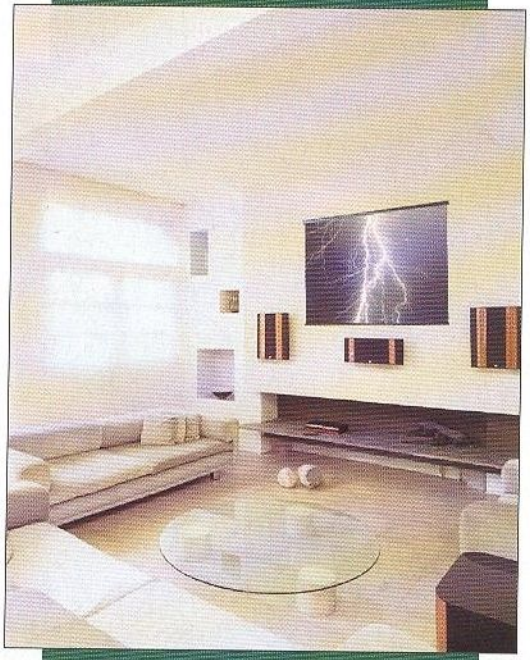
Швейцарскому производителю ножей WENGER исполнилось 110 лет. К этой памятной дате специально приурочили выпуск новой серии «Рейнджер». Большой складной нож WENGER (на фото) длиной в сложенном состоянии 125 мм, причем клинок имеет длину 110 мм. Ну, а традиционный набор всевозможных лезвий и инструментов пригодится тебе не только в прериях и прочих пампасах, но и в подмосковных лесах. Ножи серии «Рейнджер» имеют 10 вариантов комплектации. Отличительный знак настоящего швейцарского ножа WENGER — белый крест на красном фоне, обведенный белой рамкой. Не перепутай!

КРАСИВ И ВОЛОСАТ

Если на тебе растут волосы — это хорошо. Плохо, когда они растут не там, где хотелось бы. И наоборот. В том смысле, что голова, например, лысеет, а спина, наоборот, излишне кучерявится. Излишне красный нос, в отличие от... Стоп! Излишне красный нос еще никого особенно не украсил. И это проверено. Всем опытом всех цивилизаций. Хочешь избавиться от легкого раздражения при виде самого себя в зеркале — обратись в Медицинский Центр доктора Минкина, специалисты которого сосредоточились исключительно на уходе за внешностью мужчин. В программе: консультации специалистов, дермобразия, ультразвуковая косметология, лазерная фотокоагуляция сосудов на лице и ногах... Если что непонятно — звони. Объяснят! Адрес: ул. Косыгина, 15 (г-ца «Орленок»), 5 этаж. Тел.: 939-86-06, 939-86-08.

РАМСТОР ЗАЗВУЧАЛ

Хватит вожделенно водить пальцем по страницам глянцевых специализированных изданий типа Stereo&Video, «Дизайн-Интерьер», «Аудио-магазин», прикидывая, сколько придется заплатить за перевес багажа в аэропорте Нью-Йорка или Франкфурта (на Майне, естественно). 1 октября на третьем этаже супермаркета «Рамстор» на Шереметьевской улице, 60А, открылся уникальный магазин домашней электроники класса Hi-End. Налицо все достижения сегодняшнего дня и даже прикидки на завтра. И никаких табличек «руками не трогать». Трогай на здоровье, щупай, слушай, проникайся дивными звуками и плати в кассу. Если все предыдущие действия тебе пришлись по нраву.



НАХАБИНО ПРИГЛАШАЕТ

Пора вырваться из каждодневной рутины, оставив стресс в городе, и вместе с семьей отправиться на природу в Москоу Кантри Клаб. Только в ноябре — суперпредложение! Ты можешь приехать с женой и детьми в любой день и расположиться в уютном номере. Обильный шведский стол на завтрак, беспрепятственный доступ в спортивные залы, сауну и баню, громадный бассейн, джакузи и тому подобные радости жизни. Два дня (и две ночи!) всего за 350 долларов. Звони! Московская область, Красногорский район, Нахабино. Тел.: 926-5911.

БЕРИ ШАНЕЛЬ — ПОШЛИ ДОМОЙ

В Москве, на Кутузовском проспекте, 31, состоялось открытие бутика Chanel. Московский бутик легендарного парижского Дома представляла столичным журналистам «лицо Chanel» — французская кинозвезда Кароль Буке. Талантливая актриса играла в фильмах Луиса Бунюэля, Фрэнсиса Форда Копполы, Бертрана Блие и своего мужа Жерара Депардье. Что и говорить, у нас в стране Chanel — магическое слово, синоним элегантности, роскоши и стиля. Раз уж у нас открываются такие бутики, то, видимо, Москва наконец-то стала одной из столиц мировой моды...

СТОЛЕТНИЙ FIRESTONE

Не прошло и века с того времени, как 1 января 1901 года компания Firestone получила патент на свои первые шины и они появились в России. С тех пор Firestone оставалась, как говорится, одним из лидеров шиностроения. Созданная в 1988 году в результате объединения Bridgestone и Firestone компания Bridgestone Corporation сегодня является мировым лидером в технологии производства шин.

Да кто бы сомневался. Даже болиды Формулы-1 с удовольствием обуваются в эти шины. Новейшие технологии вкупе с высококачественными материалами и дизайном протекторов обеспечивают комфорт и безопасность при любых погодных условиях на любых дорогах. А ведь качество наших дорог известно во всем мире. Только танки их не боятся.

Хотя покрышки Firestone появились на нашем рынке недавно, их уже высоко оценили наши «железные кони». Хочешь попробовать? Заходи в любой магазин Pole Position или к официальным дилерам Bridgestone Corporation. Глаза разбегутся!

СТОИТ ЛИ ГОВОРИТЬ?

Несколько лет назад у меня врачи диагностировали проявления герпеса. Я прошел курс лечения, и эти симптомы больше ни разу не повторялись. Должен ли я предупреждать своих сексуальных партнерш о том, что со мной было?

Безусловно. Прежде всего потому, что герпес не лечится. Причем это относится к обеим разновидностям этого вируса: как к внегенитальному (лихорадка на губах), который передается контактно (во время поцелуев) и воздушно-капельным путем (когда чихаешь и сморкаешься без платка), так и к генитальному (секс). Суть в том, что вирусы сквозь слизистые оболочки попадают в кровь и другие внутренние органы и пребывают там в латентном состоянии до тех пор, пока не ослабнет иммунная система. В случае с лихорадкой это совпадает с осенне-зимним сезоном простудных заболеваний. Генитальный герпес может проявиться в любой момент. А может и вообще не проявляться, что не исключает возможности заражения им партнера. У человека, имевшего от двух до четырех сексуальных партнеров, вероятность заразиться составляет 20%. Риск возрастает до 25%, если количество партнеров составляет от 5 до 9, и до 31%, если их более десятка. Стопроцентной защиты от герпеса не существует. Но использование презерватива заметно снижает риск.

ТОШНИТ ОТ ТРЕНИРОВОК

Иногда во время активных тренировок в фитнес-зале у меня появляется чувство тошноты. Я не думаю, что это связано с обезвоживанием организма — перед тренировками я выпиваю довольно много воды. В чем же дело?

Сядь в позу роденовского мыслителя и ответь на следующие вопросы:

► Я тренируюсь вскоре после еды?

Если это так, то твои мышцы и кожа вступают в жесткую конкурентную борьбу с органами пищеварения за кровь. В результате снижается как эффективность тренировок, так и пищеварения. Общее правило таково: приступай к тренировкам не ранее чем через час после легкого перекуса и не ранее чем через 2 часа после сытного обеда. В данном конкретном случае время тайм-аута лучше удвоить.

► Я тренируюсь как черт?

В таком случае причиной тошноты и рвоты может стать избыток молочной кислоты в крови. Для того чтобы этого избежать, снизь интенсивность тренировок с 70 до 65%. (Самый простой тест: если сразу после тренировки ты не можешь нормально говорить из-за учащенного дыхания, скорее всего ты работал на 70-процентной отметке).

► Я слишком много пью?

В среднем желудок человека может усваивать от 0,7 до 1,5 литра воды в час. Если ты пьешь больше, желудок растягивается и провоцирует неприятные ощущения. Чтобы их избежать, пей не более литра воды в час.

ВОКРУГ ЗАРАЗА

У нас в офисе настоящая эпидемия. Все чихают, кашляют и т.д. Я пока держусь, но как знать, надолго ли. Японцы, например, нимало не смущаясь, надевают в таких случаях респираторы и ходят в них и в офисе, и в метро. Я сам видел, когда был прошлой зимой в Токио. У нас это, конечно, невозможно: или примут за сумасшедшего, или обидятся. Но с другой стороны, у меня нет никакого желания подхватить инфекцию. Что делать?

С твоими наблюдениями по поводу японских народных обычаев и перспектив их воплощения в российской действительности вполне согласны. В свою очередь предлагаем собственный рецепт.

► Мой почаще. Руки с мылом, естественно. Причем совершенно не обязательно, чтобы оно было антибактериальным. Большинство респираторных заболеваний передается вирусами, которых никаким мылом не возьмешь. Другое дело, что их можно просто смыть куда подальше.

► Руки прочь. То глаз протрешь, то в носу поковыряешь, то ногти, не приведи господи, грызть начнешь. Последствия — самые печальные. Все вирусы и бактерии, скопившиеся на руках, получают наипрямейший доступ к слизистым органов дыхания. Словом, следи за своими руками. Это, кстати говоря, не так уж просто, как кажется.

► Не давай трубку. Зачем тебе чужие вирусы и микробы, которые имеют обыкновение скапливаться и размножаться на микрофоне телефонной трубки? Вот и нам кажется, что тебе они не нужны. Поэтому старайся не подзывать коллег к собственному телефону, даже если звонит архиважный клиент, а также не звонить с чужих аппаратов.

► Пей до дна. Безалкогольные напитки, конечно. Зачем? Дело в том, что твой нос не только украшает лицо, но и является естественным воздухоочистным сооружением. И его способность не пропускать внутрь всякую гадость зависит от степени увлажненности слизистых. Чем она выше, тем надежнее контроль.

► Нажми на С. 500 мг витамина С в день — это уже хорошая профилактика. А если у тебя нет проблем с камнями и песком в почках, можно довести дозу до 1000 мг. Лишнее выйдет с мочой.

Фото: Greg Clark/Cameron MGMT

МУЖСКАЯ консультация

С ГЛАЗАМИ КРОЛИКА

У меня красные глаза. Любые дозы визина и других успокаивающих глазных капель дают нулевой эффект. Почему?

Скорее всего, речь идет о несильной, но устойчивой бактериальной или вирусной инфекции. Или об аллергии на нечто, находящееся постоянно рядом с тобой (например, бытовая пыль или шерсть домашних животных). Что касается визина, то он сужает сосуды (поэтому и исчезает краснота). Но при наличии инфекции или аллергии после окончания его действия белки глаз могут стать еще более красными. И чем чаще ты будешь им пользоваться, тем быстрее и интенсивнее будут краснеть глаза. Если ты по каким-то соображениям не хочешь идти к окулисту, попробуй справиться с покраснением домашними средствами. Дважды в день делай пятиминутный горячий компресс. А после него промывай глаза детским шампунем «без слез», который поможет справиться с инфекцией. Если не помогает — иди к аллергологу.

ПОЛНАЯ ГОРМОНИЯ

Жена моя беременна. Я рад. Тревожит меня, что в последнее время она возбуждает меня куда больше, чем когда бы то ни было. Это нормально?

Вполне. И фетишизм, равно как и прочие варианты секс-патологий, здесь скорее всего ни при чем. Все гораздо проще и естественней. Дело в том, что во время беременности организм женщины вырабатывает повышенное количество эстрогена (женский гормон). Вследствие этого ее потовые железы выделяют большее количество феромонов, действующих на органы обоняния как возбудитель (афродизиак). Реакция твоего мозга понятна: в организме более активно вырабатывается тестостерон (мужской гормон), а стало быть и повышается сексуальное влечение. И это хорошо. Ведь если нет никаких врачебных противопоказаний, то сексом во время беременности можно заниматься вплоть до того момента, пока не начнут отходить воды (то есть до самых родов). Ясное дело, что при этом надо соблюдать меры предосторожности, выбирая позы, обеспечивающие минимальное давление на матку. Например, оба на боку (ты сзади) или она наверху (спиной к тебе). И еще. Стремление к сексу во время беременности обязано быть обоюдным. Если мать при этом испытывает негативные эмоции, то их же испытывает и ваш неродившийся отпрыск.

Я ЕГО БИЛ

Мне сейчас 32 года. А моему младшему брату — 27. Мне бы хотелось наладить с ним более тесное общение. И он, видимо, будет не против, тем более что интересы у нас более-менее совпадают. Единственное, что мешает, — чувство вины. В молодые годы я его частенько поколачивал. Что делать?

Ничего особенного. Эффект старшего брата именно в том и состоит, что младший его побаивается и уважает одновременно. Причем без всяких фрейдистских штучек, которые наблюдаются в отношениях отца и сына. Старший брат — олицетворенное желание мальчика поскорее стать взрослым. Чувство естественного превосходства старшего над младшим подсознательно сохраняется на протяжении всей жизни. Именно им и объясняется существование психологического барьера в общении. Сломать этот барьер может лишь старший брат. То есть ты. И никаких особых усилий для этого прилагать не надо. Просто общайтесь почаще. Заодно и поржете, вспоминая, как и за что ты отвешивал оплеухи и пендели младшему...

САМЫЙ НЕВИННЫЙ

Я не фанат алкогольных напитков. Но и не трезвенник. Тем более что в нашей стране человек совершенно не пьющий воспринимается не иначе как американский шпион. Проблема в том, что у меня астма. Что касается пива и более крепких напитков — все проходит гладко. Но даже небольшое количество вина (полезного, в общем-то, напитка, как вы утверждаете) неизменно вызывает у меня приступ. В чем дело?

Твой случай не уникален. Но исследований по данному поводу проводилось не так уж много. Тем не менее, исходя из их результатов, ученые предполагают, что катализатором астматических приступов является содержащийся только в вине (и красном, и белом) сульфит (соль сернистой кислоты). Мы не отказываемся от своих слов по поводу пользы умеренного винопития, но в твоем конкретном случае рекомендуем пить пиво.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Chevignon галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19.
In Wear Matinique «Валдай-Центр», Новый Арбат, 11; Дмитровка, 7/5.
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1.
Pal Zileri бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25.
Bask спортивный магазин Cezars, Ленинградский пр., 37/6А
Ferrino спортивный магазин Cezars, Ленинградский пр., 37/6А
Sergio Tacchini спортивный магазин Cezars, Ленинградский пр., 37/6А
Sony сеть магазинов «Техносила», «Диал электроникс», «Электрический мир», «М-Видео», «Мир», «Партия», «Эльдорадо»
Olympus сеть магазинов «Техносила», «Диал электроникс», «М-Видео»
Сеть МТС 766-0166
Quiksilver ул. Б. Дорогомиловская, 5, стр. 1
Decleor, Country Heather «Французские Галереи», Ветошный пер., 9; ГУМ-Прага, Россошанский пр-д, 5; салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5
Mary Kay распространяется только через Независимых Консультантов по красоте
cK Calvin Klein салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10

Начать ругаться матом — легко. Поводов вокруг более чем достаточно. Но вот расстаться потом с этой дурной привычкой очень и очень непросто. Как все-таки можно научиться существовать без матерных слов и выражений? За советом мы решили обратиться к специалисту. К человеку, которому, когда он пользуется матом, рукоплещет вся планета. О том...

как не ругаться матом

рассказывает чемпион мира по шахматам Гарри Каспаров

У меня все ходы записаны

Сперва необходимо определить, является мат твоей проблемой или нет. Часто ты сам не в состоянии этого понять — люди вообще склонны недооценивать свои способности в этой области. Ты уверен, что к мату ты прибегаешь только в совсем уж невозможных ситуациях?

Тогда проведи следующий опыт. Выдели в своей записной книжке особую страницу. И в течение дня каждый раз, когда ты разразишься крепким словом, — записывай его. Вечером внимательно анализируй сегодняшнюю партию. Если у тебя за день в среднем получается более трех невозможных ситуаций, то мат, безусловно, является твоей проблемой. Либо тебе нужно срочно менять образ жизни — иначе ты скоро сойдешь с ума от стресса.

Детский мат

Можно начать очищать свою речь от нецензурных слов поэтапно. Путем долгих тренировок и постепенного увеличения нагрузки. Допустим, поначалу ты возьмешь себе за правило никогда не произносить некоторых вещей в присутствии детей. Детский мат — это бич взрослого общества, а у кого, спрашивается, милые крошки всего этого набираются?

Прежде чем дать волю своим эмоциям, оглянись по сторонам. Если в радиусе ста метров есть хотя бы одно существо, не имеющее пока права избирать и быть избранным, постарайся быстро поймать вылетевшее было слово.

В дальнейшем расширяй список граждан, в присутствии которых тебе нужно будет воздерживаться. После детей возьмись за женщин, стариков, буддистов, участковых милиционеров и профессиональных боксеров...

Продолжай сокращать аудиторию вплоть до того момента, пока в списке не окажется все человечество. Включая тебя самого.

Рокировка

Не всегда нужно выражать свои мысли, даже очень важные, напрямую.

В следующий раз, когда тебе, например, нестерпимо хочется упомянуть:

- об интимных связях твоего шахматного компьютера с некоторыми животными;
- о нетривиальных методах, при помощи которых твой противник исследует отдельные части своего организма;
- об оригинальном способе размножения, принятом среди организаторов этого турнира;

- и о прочих сделанных тобой интересных наблюдениях...

воспользуйся словами, которые успешно заменят самый заковыристый мат.

Я, например, в таких случаях использую следующие выражения: «Е... два — е четыре!», «Бэ пять!» и «Ща ферзя дам!»

Призовой фонд

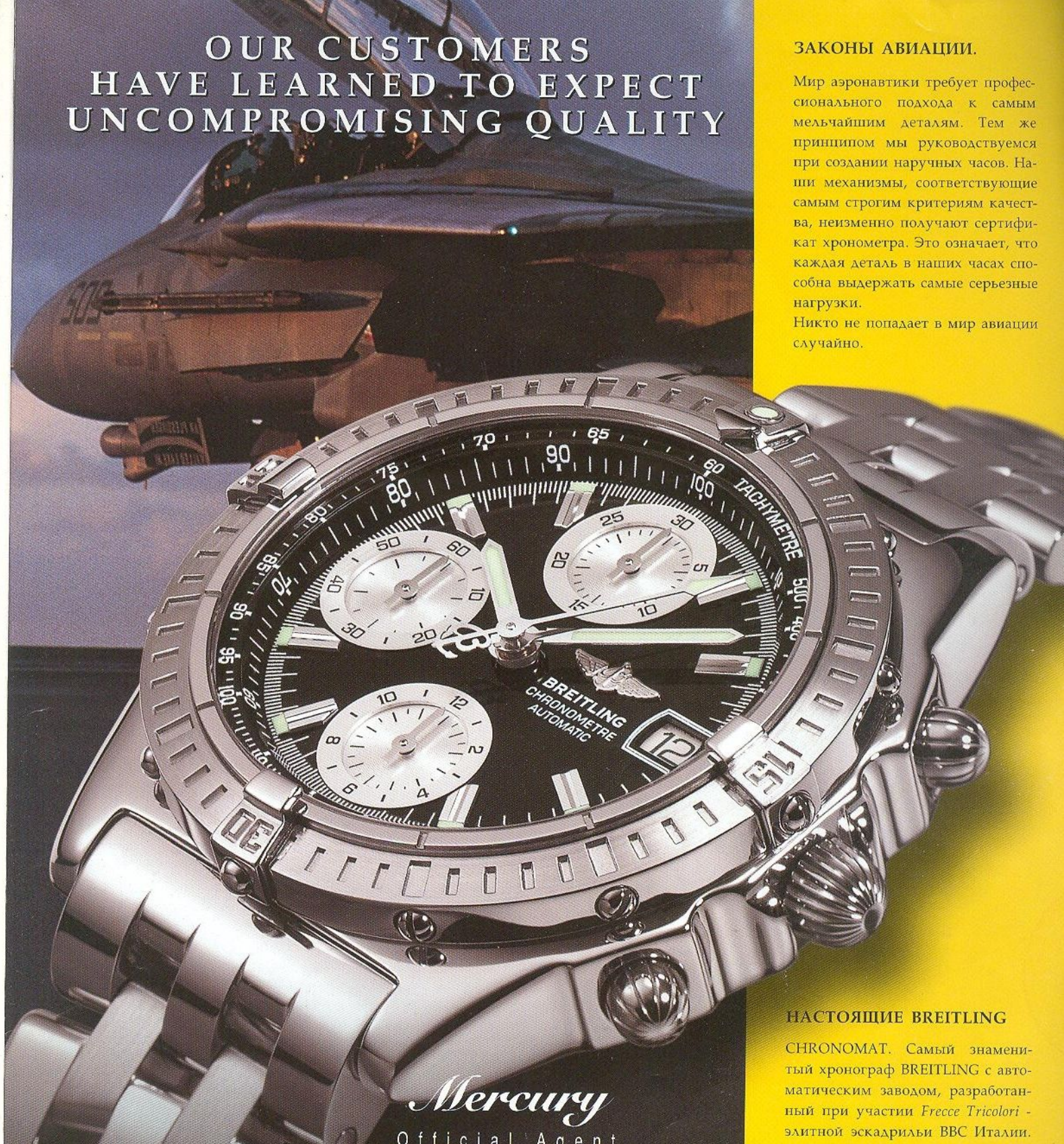
Даже самый завзятый идеалист и романтик вынужден будет согласиться с тем, что деньги имеют на людей большое влияние. А раз так, то почему бы и не воспользоваться ими для того, чтобы отучиться от дурной привычки? Заключи договор со своими коллегами или домочадцами, что всякий раз, когда кто-то из вас произносит запрещенное слово, он кладет определенную сумму в специально отведенную для этого копилку.

Жадность в конце концов одержит верх. Но только не надо потом тратить содержимое копилки на устройство веселой вечеринки по поводу того, что вы тут все перестали наконец ругаться матом.

Нет, с этими деньгами нужно будет расстаться благородно и безвозвратно, так, чтобы у вас не появилось соблазна завести такую копилку на постоянной основе. Лучше будет пожертвовать всю сумму на какую-нибудь благотворительность: например, внести ее на счет Комитета По Доставке Шахматных Досок Каждому Бушмену, Страдающему от Угревой Сыпи. MH

Фото: ФОТОбанк; Иллюстрации: Влад Лесников

OUR CUSTOMERS HAVE LEARNED TO EXPECT UNCOMPROMISING QUALITY



ЗАКОНЫ АВИАЦИИ.

Мир аэронавтики требует профессионального подхода к самым мельчайшим деталям. Тем же принципом мы руководствуемся при создании наручных часов. Наши механизмы, соответствующие самым строгим критериям качества, неизменно получают сертификат хронометра. Это означает, что каждая деталь в наших часах способна выдержать самые серьезные нагрузки.

Никто не попадает в мир авиации случайно.

НАСТОЯЩИЕ BREITLING

CHRONOMAT. Самый знаменитый хронограф BREITLING с автоматическим заводом, разработанный при участии *Frecce Tricolori* - элитной эскадрильи ВВС Италии.

Mercury

Official Agent

Тверская ул., 16
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 935-7789.

Кутузовский пр-т, 31
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2
Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Манежная пл., 1
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 737-8353.

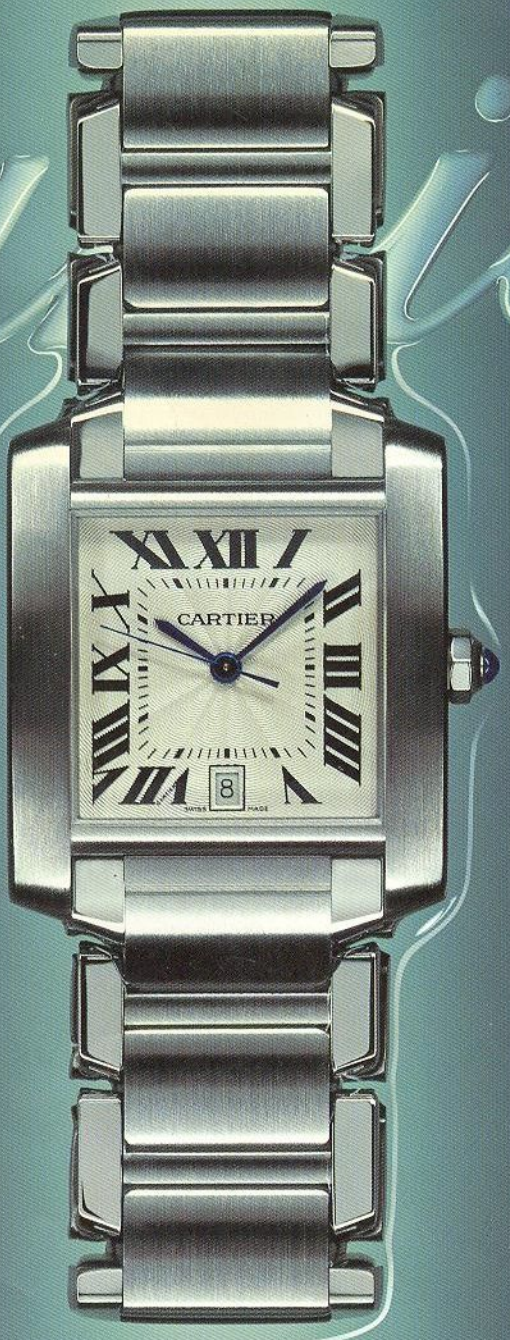
Михайловская ул., 1/7
Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

www.breitling.com

BREITLING
1884

Cartier



Часы Tank Française - Louvre - Москва: (095) 292-9047, (095) 737-8503, (095) 253-9413, Санкт-Петербург: (812) 164-8656 - www.cartier.com